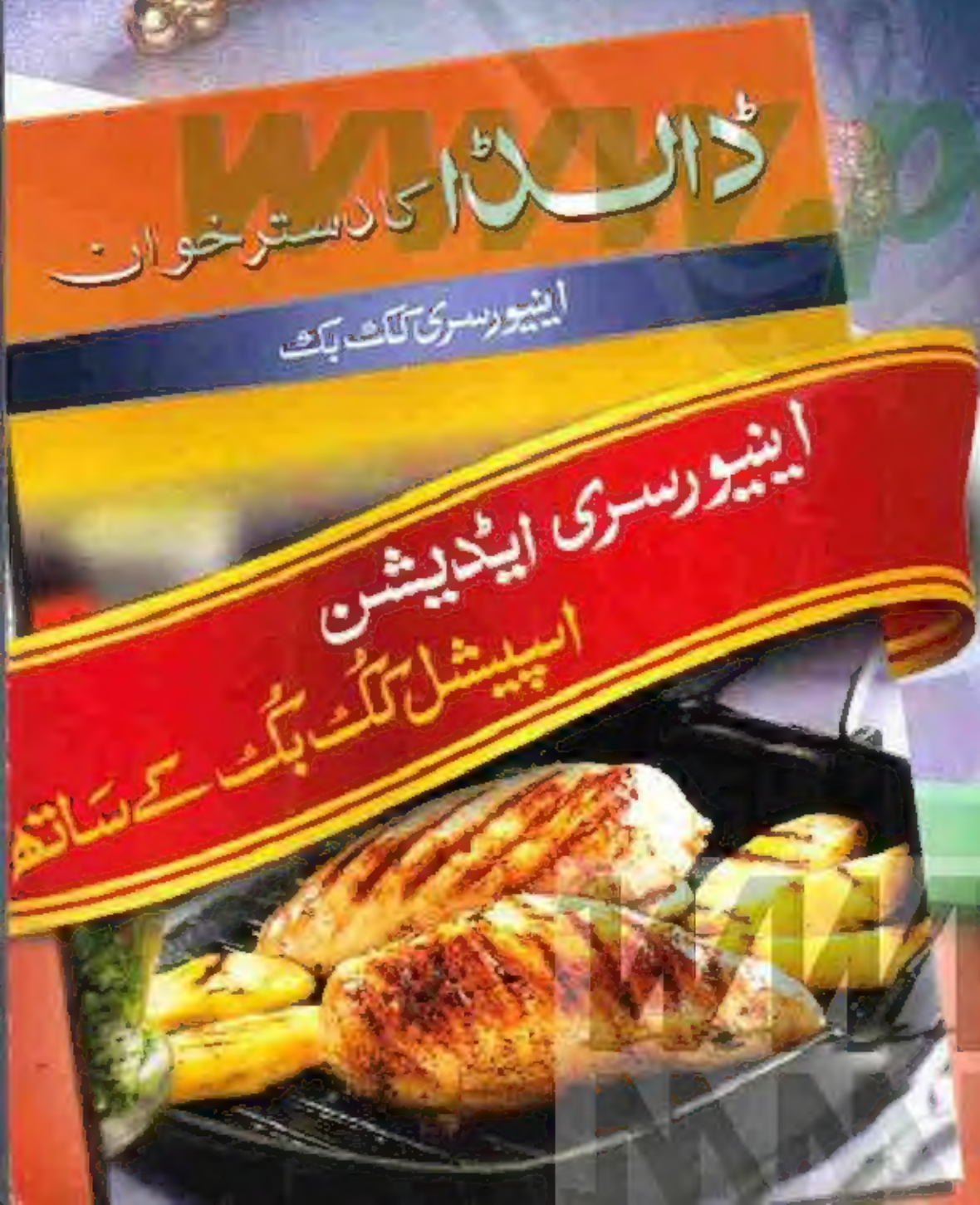


ڈالڈا کا ستر خوان

مارچ 2012ء

قیمت 120 روپے



WWW.PAKSOCIETY.COM

عالمی یومِ خوانین • بسنت مناتے چلیں • چلے برف زاروں میں

قوڑی فوڈ

14	مچھلی ورسائل غذا	52
16	کھانے کا پناشہ	55
18	چندر کا رس	58
20	ناریل کمال کا...	60
21	جست کا پھل، انجیر	119
22	مٹر، پھلیوں میں رکھے میز موتی	138
24	کھانا بچ گیا...	144
26	بلویری کی خصوصیات	
30	چیکو مٹھاس بھرا...	
34	سوبا بھجہ، طلسماتی پودا	
63	قولا و بھرا سیب	
64	آج کیا پکائیں...	
100	ہر موسم کی غذا وال	
101	سنگترہ کھائیں	

مستقل سلسلے

10	اداریہ
13	کچھ کہنا ہے
120	سفر نامہ
130	افسانہ
151	بک ریویو
152	قلم ریویو
154	ستاروں کی روشنی

ہیلتھ اینڈ بیوٹی

52	چہرہ ایک کینوس
55	کیل مہاسے
58	کیسے ہال کریں گے؟
60	8 وجوہات، حسن کی دشمن
119	ایلو ویرا
138	ہاشمی نکلیں
144	شہدا اور دارچینی



118

ماہرہ خان



مالی یوم خواتین

ڈالڈا کان سترخوان
فہرست

37	مساوات اور ترقی کے لئے...
38	ویٹکن اور ممتاز عالمی شخصیات
39	خوا کی بیٹی کن حالوں میں (سروے)
41	خواتین اور لٹریچر...
42	نسائی آوازیں (شاعری)
44	تشدید، ایک تہذیبی زوال
45	خواتین کی قائم کردہ آرٹ گیلریاں



123

چلے برف زاروں میں



غیف رول تاج

32



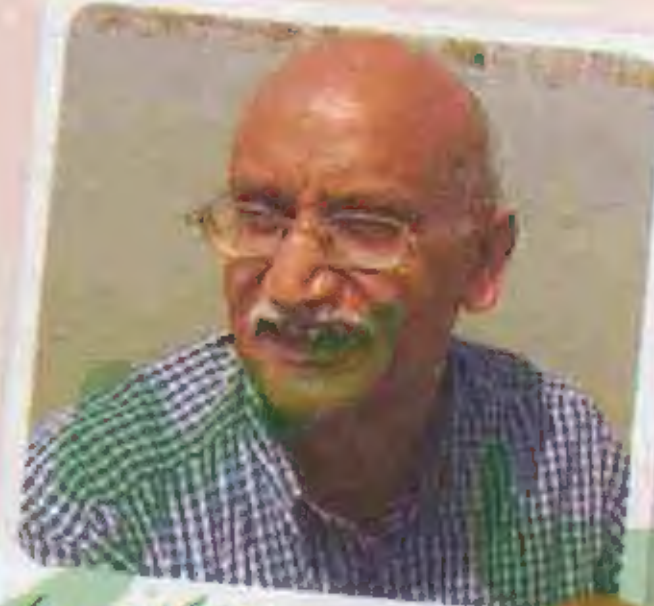
62

سرسیم (برادینز میکر)



134 نیلو قرشاد (فیشن ڈیزائنر)

انٹرویوز



48 ڈاکٹر شیر شاہ سید (گائیکا کولو جیٹ)

148

چولری اشاک



ہوم، فیملی اینڈ لائف اسٹائل

- 106 باتیں گھر گزستی کی
- 108 صبح بخیر
- 110 گارڈن کرافٹ
- 116 ایک محفل Patio
- 136 برتنوں کی خریداری
- 137 پلاسٹک کی بوتلیں
- 142 گھر بھی Job
- 146 اپنے شوہر کو دریافت

104 توفیق پاشا (گارڈن ڈیزائنر)

139 ڈاکٹر جہانزیب مغل (کیلینر اسپیشلسٹ)

ریستوران ریلویوز

- 127 لاہور
- 128 کراچی

شاہنگ گائیڈ

122

جاپانی پیپر آرٹ



54

جھللاتی موم بتیاں

چاکلڈا ایٹوز

- 29 چھوٹو کامینیو
- 112 بچوں کا قند
- 125 کیا بچے ایک دم بڑے ہو گئے
- 133 کوالٹی ٹائم
- 152 ویب سائٹ ریلویوز



ہسنت کی رت

50

61

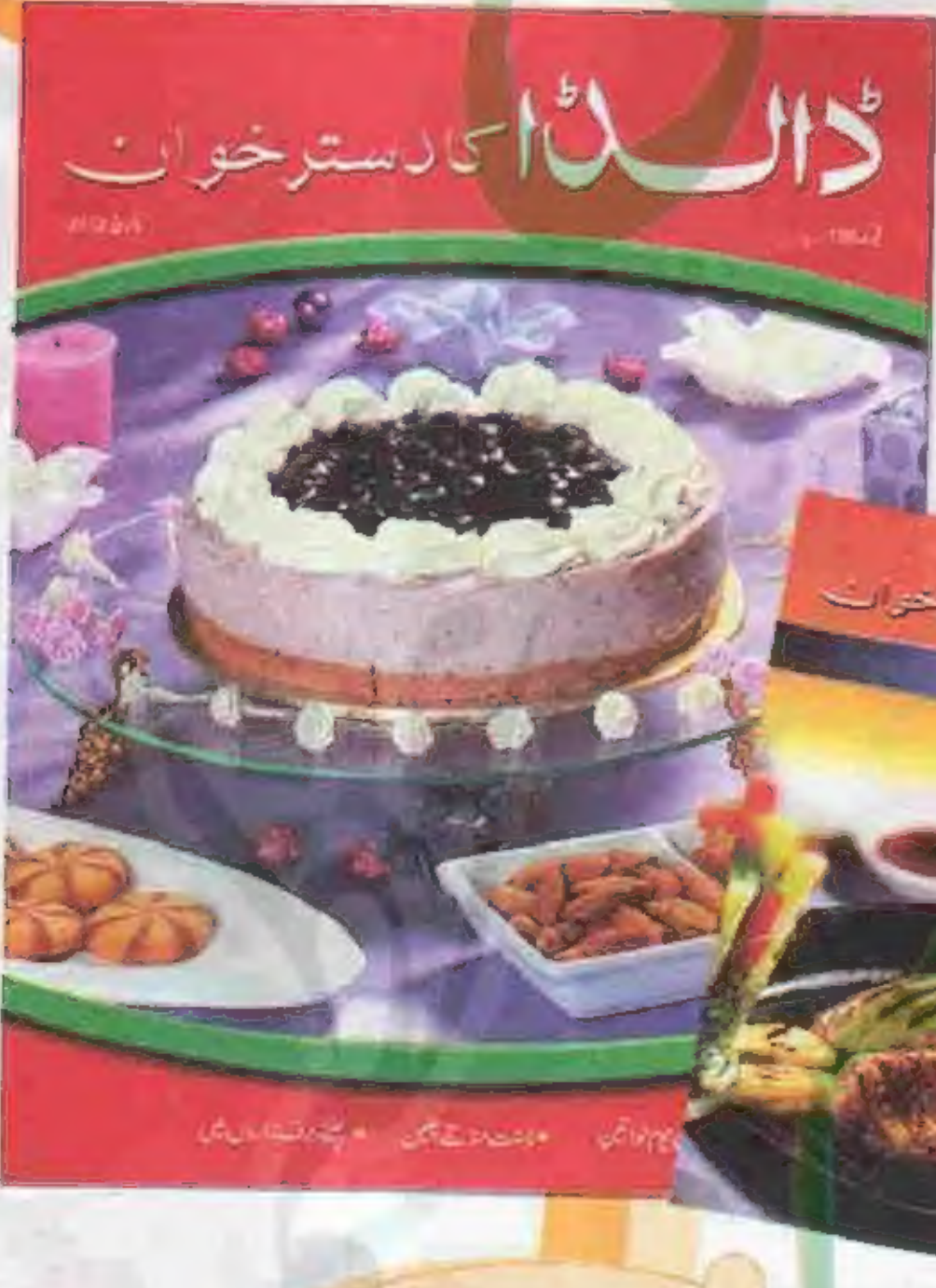
شمسہ صبوحی (دستکار)



اداریہ

معزز قارئین! السلام علیکم

قیمت 120 روپے شمارہ نمبر 13 مارچ 2012ء



ڈالدا کا دسترخوان ایک نام ایک پہچان جسے آپ کی محبت نے آج اس مقام تک پہنچایا کہ یہ میگزین پاکستان بھر میں سب سے زیادہ شائع ہونے والا کوئٹہ میگزین کہلایا اور آپ ہی لوگوں کے پُر زور اصرار پر آج ہماری یہ ادنیٰ سی کاوش سالانہ کی شکل میں آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس شمارے میں وقتاً فوقتاً پیش کئے جانے والے کھانسیشنز میں آپ لوگوں کی شرکت ڈالدا کا دسترخوان کی مقبولیت کی دلیل ہے۔

یوں تو ڈالدا کا دسترخوان ایک فیملی میگزین ہے لیکن اس میں خواتین کی پسند کے زیادہ موضوع ہوتے ہیں اور اس مرتبہ ایک طرف تو آٹھ مارچ کو خواتین کا عالمی دن منایا جا رہا ہے، اس کو مد نظر رکھتے ہوئے آرٹیکلز پیش کئے جا رہے ہیں اور دوسری طرف 2012ء کو ہوم میڈ ٹراکیب کا سال قرار دیا گیا ہے تو آپ کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے اس شمارے میں پچاس سے بھی زیادہ آسانی سے بننے والی ٹراکیب پیش کی جا رہی ہیں۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اس امید کے ساتھ یہ سالنامہ اور ساتھ ہی گلنگ کا تحفہ آپ کے لئے پیش کیا جا رہا ہے کہ ہمیشہ کی طرح آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کالیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سرورق
بلیویری چیز کیک

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ڈالدا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق مباشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور محل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر
شائین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
سہکر پٹن منیجر
مرزا انوار بیگ
0300-2536441
مارکیٹنگ منیجر
علی دسی
0300-2184884
ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مصطفیٰ احمد
0300-2275193

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام ریڈنگ ڈیڑہ مارک ڈالدا ٹوڈے (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان ڈالدا ٹوڈے (پرائیویٹ) لمیٹڈ نے کوئٹہ پروسس سے چھپوا کر شائع کیا۔



کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹورز کی اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، مای میل اور خطوط کے ذریعے
متواتر ہوتا ہے اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

فیوض بہترین کاوش تھا

کچھ کے لئے کچھ کا تسلسل دل کو بھایا کیونکہ اس میں ہر رنگ تو اذن کے ساتھ اپنی آب و تاب دکھا رہا
تھا۔ قارئین کیلئے یہ سب پر پڑی سوسپ سے پہلے سینئر فوڈ کا جائزہ لیا اور پریزیشن پر داد
دیئے بغیر نہ رہ سکے۔ مجموعی طور پر سالہ بہترین ریسیپز اور صحت مندانہ معلومات سے آراستہ ہے۔ اس
کے لئے ہم آپ کے مشکور ہیں۔
لطیف اسحاق... کراچی

فیوض فوڈ کے ٹیکسٹس بہت بھائے

برشمار کی طرح اس بار بھی ریسیپز کا انتخاب لکھ ڈالڈا ایڈیٹورز کی طرف سے کیا گیا ہے۔ ساتھ ہی فوڈ کے ٹیکسٹس حیران کن
مائل، "مذہبی میں کیا کھایا جائے" "مذہبی" جیسی تحریریں سے ہمیں غذائی غلطیوں سے متعلق جانکاری حاصل ہوتی
ہے امید ہے اس طرح کے مضامین آئندہ بھی پڑھنے کو ملتے رہیں گے۔
شائستہ کمال... اسلام آباد

ہمارے میاں نے کوٹنگ کی

سروں پر شائع کی جانے والی ریسیپز دیکھ کر غائب کھانے کا شوق رکھنے والے ہر فرد کا ہی جی لپٹا لے گا۔ سو ہمارے میاں تو
پکارتے ہوئے کھانے کے بڑے ہی دیوانے ہیں۔ انہوں نے مسٹر ڈچکن اور دیکھی ٹیلی اور کافی براؤزنگ کیا اور دونوں چیزیں ہی
ڈالڈا دیکھیں۔ ہم نے اپنے خاندان بھر کے ساتھ خوب انجوائے کیا۔
صاحبہ بیگم زادہ... لاہور

لوڈ ٹنگ میں کام آیا ڈالڈا کا دسترخوان

کھانا پکانا سکھانے میں ڈالڈا کا دسترخوان میگزین اپنی مثال آپ ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ فوڈ وی جیسٹو خاتون خاندان کو
بہتر کھانا پکانا سکھا رہے ہیں۔ لیکن میں آج یہ کہتی ہوں کہ ہمارے ہاں تو کھانے کی آکھ بھولی چلتی رہتی ہے۔ ہم اگر کئی وی
دیکھ بھی رہے ہوں تو ادھوری ترکیب کو مکمل کرنے کا کوئی حل نہیں ملتا ایسے میں ڈالڈا کا میگزین سب سے بہترین حل
ہے، کیونکہ یہ ہر لمحہ آپ کی پہنچ میں ہے۔
جویریہ اقبال... حیدر آباد

دیلٹائن ڈے اسٹائل نے دل جیت لئے

اس ماہ کے رسالے میں دیلٹائن اسٹائل ریسیپز کے ساتھ موقع کی مناسبت سے خاص صفحات مثلاً "یاران فراموش کروند عشق" میں
مہنگائی اور دیلٹائن ڈے کے تانے بانے اچھے لکھے ساتھ ہی معروف شعراء کے کلام کا انتخاب بھی پسند آیا۔ شاعری کا صفحہ ہر مہینے
شائع کرنے کی درخواست پر غور ہو گیا اب اسے مستقبل بھی کروبیجئے۔
سردار خان... راولپنڈی

ہوم اینڈ بیوٹی لا جواب سلسلہ ہے

اس سلسلہ کا خاص شمارہ ہمارے ہاتھ میں ہے۔ میں اسے منفرد ریسیپز کی وجہ سے تو خریدتی ہی ہوں لیکن ساتھ ہی مجھے اس میں شامل
انٹرویوز اور ہوم اینڈ بیوٹی کا سلسلہ بھی اچھا لگتا ہے۔ فروری کے میگزین میں سوئی گھوکارہ عابدہ پروین اور سکیل تھانی کی انٹرویوز پڑھنے
سے تعلق رکھتے ہیں۔ فواد خان اور شیف جلال حیدر کے انٹرویوز بھی ٹھیک ہیں۔ جبکہ مضامین میں "آج بالوں کو شرم" "ایک گھنٹہ
میٹری میں" "کھانا اور مٹی سے دوستی" اچھے لگے۔
عروسہ رحیل... ملتان

جہاں ماما وہاں ڈالڈا کے سلوگن کا حق ادا کرو یا

ڈالڈا کا دسترخوان "جہاں ماما وہاں ڈالڈا" کے سلوگن کا حق ادا کر رہا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ہمارے میگزین کو ہم سے
زیادہ ہماری صحت کا خیال ہے۔ تبھی تو ہمیں چکوتے اور لہسن کے استعمال کے فوائد بتائے جاتے ہیں۔ ورزشوں اور اسٹینڈ
بیٹھنے کے طریقے سمجھائے جاتے ہیں۔ فروری کے میگزین میں "دنا من اور منہ" بھی پسند آیا۔ امید ہے کہ آئندہ بھی یہ

سلسلہ جاری رہے گا۔ امرجہ سکھنا... رحیم یار خان

رسالہ دلچسپ اور معیاری ہے

اس ماہ کی ریسیپز کا انتخاب بھی اچھا رہا اور سب سے
اچھی بات یہ ہے کہ ترکیب ہمیں آسانی سے
سمجھ میں آ جاتی ہیں۔ ڈالڈا ایڈیٹورز
سروسز نے ہمارے باورچی خانے سے
تعلق رکھنے والے کئی مسائل کو سلجھا دیا۔

اس بار مجھے "سائنس مان گئی"، "پیرو ولیم جلی"، "بک فلم ریویو" اچھے

لگے۔ سارا میگزین ہی پڑھنے اور سیکھنے کی راہیں کھولتا ہے۔
شازیہ جمال... عمرکوٹ

آرائش خاندان کے مضامین اچھے رہے

اس ماہ کے مضامین میں "ایک گھنٹہ میٹری میں" اور "کون سا رنگ اختیار کریں" بہت بھایا۔ گھر کی آرائش پر مضامین
کے یہ سلسلے جاری رکھئے گا۔ شیف جلال حیدر کا انٹرویو مختصر مگر جامع تھا۔
حمیدناظم... کوئٹہ

یہ معیاری انٹرویوز اور مضامین کا گلدستہ ہے

"کھانے کے لئے موڈ"، "غذائیں پاور ہاؤس"، "دنا من اور منہ" کے علاوہ "ماہ فروری میں کیا کھایا جائے" "بہترین کاوشیں
تھیں۔ امید ہے کہ مضامین اور انٹرویوز اسی معیار سے شائع کئے جاتے رہیں گے۔
نازیہ امین... چکوال

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش
واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ فون نمبر اور ای میل ایڈریس
کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میز بائیں فلور، C-60، اسٹریٹ 24، قوجید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی لوک پک منوار کر اسے آپ کے نام اور گھر کے ساتھ شائع کرے گا۔

مچھلی ورسٹائل غذا

صحت مند طرز زندگی کا نیاز اویہ



شاہین ملک

کے سرخ ذرات بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ سفید گوشت کے مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ یہ اومیگا 3 کے مختلف قسمی ایسڈز کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ Shell fish کھانے والوں کو ایک مخصوص جزو triglycerides سے دھڑکن کی رفتار درست رکھنے، بلڈ پریشر، خون کے انجماد، کو لیشرول کی سطح گھٹانے اور الیڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔

مچھلی کا گوشت آستوں میں سوزش نہیں کرتا۔ یہ آرٹھرائٹس، دل کے امراض کی روک تھام اور ذیابیطس کا کنٹرول رکھتا ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا میں مچھلی ضرور شامل کی جانی چاہئے تاکہ ان کی دماغی کارکردگی فعال رہے اور وہ تعلیمی سرگرمیوں میں مشاقی کا مظاہرہ کریں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ہر ہفتے مچھلی کھانے کی تجویز دی ہے تاکہ آپ امراض قلب اور اسٹروکس سے بچیں۔ مچھلی سے ایک نہیں کئی طریقے کی دشمن بنائی جاسکتی ہیں۔ سفید گوشت یوں بھی خاص اور سٹائل گوشت ہوتا ہے آزا کرویکٹے بیماریوں سے بچیں گے۔



فیوڈ کی خریداری کے tips

فیوڈ خریدنے کے بعد تھوڑے سے آنے اور نمک کے ساتھ دھو کر فریژر میں محفوظ کرنا ضروری ہے۔ بہت دیر تک کھلی فضاء میں رکھے رہنے سے مچھلی میں بیکٹیریا جگہ بنا سکتا ہے۔

مچھلی اور دیگر سمندری غذاؤں کو تازہ دھلی ہوئی چھریوں کی مدد سے کاٹنا چاہئے۔ اگر دستانے پہن کر مچھلی دھوئی جائے تو ہاتھوں پر کسی قسم کی جلدی سوزش کا احتمال نہیں رہتا۔ اگر آپ مچھلی دھو کر نمک، ہلدی یا جلا سا لیمن چمک کر رکھیں تو بیکٹیریا کی افزائش نہیں ہوگی۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ہر ہفتے مچھلی

کھانے کی تجویز دی ہے تاکہ آپ امراض

قلب اور اسٹروکس سے بچیں



سے زیادہ کھاتی ہیں تو کینسر کے خطرات سے بچ سکتیں۔ علاوہ انہیں وہ انٹر ایمر (سیان) معدے کے السر اور دوسری کئی بیماریوں میں جٹلا ہو سکتی ہیں۔ اسی لئے

ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ اور امریکن کینسر سوسائٹی نے سرخ گوشت کے بجائے مچھلی، مرغی، بزیں اور مختلف پھلیاں کھانے کی سفارش کی ہے تاکہ صحت سے متعلق تمام خدشات دور کر کے صحت مند طرز زندگی بنیاد رکھی جائے۔ بلاشبہ گوشت لحمیات کی دستیابی کا

بہترین ذریعہ ہے لیکن اگر وہ سرخ گوشت کے بجائے سفید ہو۔ مرغی، مچھلی، جھینگے اور کیڑے سفید گوشت کے اہم ذرائع ہیں۔ اس سفید گوشت میں پروٹین کے علاوہ آئرن اور زنک کی مقدار چربی نہیں بڑھنے دیتی اور کو لیشرول کی سطح کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ امراض قلب سے تحفظ اور زندگی کے دن بڑھانے مقصود

ہوں تو سفید گوشت کھانے کی عادت پختہ کر لینی چاہئے۔

مچھلی میں ایک خاص جزو سیلیئم ہے جو کینسر سے دفاع کرتا ہے۔ جیسے Lobsters (کیکسٹ) میں B12 موجود ہوتا ہے جو جسم

میں بیکٹیریا کے بڑھنے سے روکتا ہے۔ سمندری ہواؤں کی مخصوص مہک بھی، فیوڈ آئیں خرید لیں۔ 50% ذری پر انہیں صرف دو روز فریژر کیجئے اور استعمال کر لیجئے۔ سمندری غذا میں مینوں تک اسٹور کرنا بہتر نہیں ہوتا، لیکن اگر بچاؤ چھینکے کسی بھی زیادہ دیر نہیں پکانے چاہئیں ورنہ یہ سخت ہو جاتے ہیں۔ جھینگوں میں vein الگ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ سیاہی مائل رگ آپ کو خود نکالنی پڑتی ہے۔ اسے کسی چھری کی مدد سے نکالنے اس طرح وہ نکلی گی بھی نہیں اور جھینگہ دھو دھو میں کٹ جائے گا۔ جھینگے اناٹوں کو پہلے پانی اُبلانے، پانی خوب کھول جائے تو ایک کلو جھینگوں کو اُبلتے ہوئے پانی میں شامل کر لیں اور 9-6 منٹ تک انہیں دوبارہ بنے دیں پھر انہیں نکال کر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔

جھینگوں کی اقسام

مغربی دنیا کے پکوانوں میں سفید گوشت کثرت سے استعمال ہوتا ہے اور جھینگے بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ اس رچیت اور شوق کی ایک اہم وجہ طبی کامیت ہے۔ یہ بلڈ وے کی ریشم کے ساتھ ساتھ قدرتی طور پر چکنائی سے ہمراہی نہیں بلکہ

کاربوہائیڈریٹس اور کم حراروں پر مشتمل بھی ہوتے ہیں۔

جھینگوں میں بھی اوپر کا 3 فیصد ایسڈ پایا جاتا ہے جو ظاہر ہے کہ دل کے امراض سے بچاؤ کا ضامن ہوتا ہے۔
جھینگوں کی 5 اقسام ہیں۔ گلابی، سفید، براؤن، ریلڈ اور راک۔

گلابی جھینگے

گلابی جھینگے کے بدن پر سویوں کی سی چمک نظر آتی ہے اور گوشت گلابی رنگت لئے ہوتا ہے اور یہ ہلکا سا شیریں ہوتا ہے۔

سفید جھینگے

سفید جھینگے اپنے shell کے سرخی پن کی وجہ سے پہچانا جائے گا لیکن یہ پک کر گلابی مائل ہو جاتا ہے۔

براؤن جھینگے

براؤن جھینگے میں آؤڈین کی وسیع مقدار ہوتی ہے اور اس کا shell سرخی مائل براؤن ہوتا ہے۔

رائل ریلڈ جھینگے

رائل ریلڈ جھینگے میں سرخی نمایاں ہوتی ہے۔ نرم لہر دکھائی دیتا ہے۔ بہت مشکل سے شکار ہوتے ہیں کم تعداد میں دستیاب ہوتے ہیں۔

راک جھینگے

یہ دیکھنے بہت سخت shell کی وجہ سے راک (چٹانوں جیسی سختی) لئے ہوتے ہیں۔ یہ ایسا سفید گوشت ہے جس کی جلد میں سرخ رنگ کی دھاریاں نظر آتی ہیں۔ یہ بھی گہرے سمندر میں بہت آگے جا کر دستیاب ہونے کی وجہ سے مغربی ملکوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ کم پائی اور سخت سے پکڑے جانے کے باعث قیمتاً مہنگا ہوتا ہے۔

غذائیت افادیت

اگر ہم 4 اونس یعنی 114 گرام جھینگے کھائیں تو ہمیں 120 کیلو ریٹ ہوتی ہیں جن میں 15 صحت بخش چکنائی کے جزو، 1.5 گرام ٹوٹل فیٹ، 7.5 فیصد ایسڈ، 0. کوئی سٹرول 155 ملی گرام، سوڈیم 170 ملی گرام، کاربوہائیڈریٹس 0 یعنی کچھ بھی نہیں، پروٹین 23 گرام اور اوپر کا 3 فیصد ایسڈ 0.23 گرام دستیاب ہوتے ہیں۔
دنیا بھر میں مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔ مچھلی کو انسان کی شکل میں پکا کر کھانے سے اس قدر فوائد حاصل نہیں ہوتے جتنے کہ اس کی غذائیت محفوظ رکھتے ہوئے پکانے میں ہیں۔ اگر مچھلی کو اسٹیم (بھاپ) دے کر بیکے ہوئے طریقے سے گرل کر کے کھایا جائے تو وہ ہماری جسمانی توانائی کے لئے زیادہ مفید ہے۔ ماہرین تریں بائیولوجی کے مطابق مچھلیاں اپنی عادت اور کردار میں مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔ آپ ہر مچھلی کو دوسری جیسا نہیں سمجھ سکتے۔ اس لئے جب آپ مچھلی خریدیں تو آپ کو ان کی فطری خصوصیات کا علم ہونا ضروری ہے۔ اسی طرح آپ بہترین کوالٹی کی مچھلی کو سمندری غذائی خوراک کے روپ میں حاصل کر سکتے ہیں۔ عمدہ قسم کی مچھلی ہر وقت سمندر میں دستیاب نہیں ہوا کرتی کیونکہ وہ موسم اور سمندری ٹمبر پر کی تبدیلی کی وجہ سے مخصوص وقت پر اس طرح سمندری سطح پر نمودار ہوتی ہے کہ پچھلے ہی ان کا شکار کر سکتے ہیں۔ عام طور پر وہ گہرے پانیوں کی طرف نکل جاتی ہیں اور ہاتھ میں نہیں آتیں۔ یہی وجہ ہے کہ عمدہ کوالٹی کی مچھلی ہمیشہ نہیں مل پاتی۔ آج کے دور میں جب فروزن خوراک کی بدولت نہایت معیاری طریقہ سے حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھ کر مچھلیوں اور جھینگوں کو preserve کیا جاتا ہے۔ اس طرح کسی بھی موسم میں مچھلی کھائی جاسکتی ہے۔

تازہ مچھلی اگر درست انداز سے فریز کی جائے تو اس کی خصوصیات اور افادیت برقرار رہتی ہے، جیسے مچھلی سے سمندری مخصوص بو آتی ہے اگر مچھلی فرانی ہو جائے تو اس میں سے یہ سمندری مہک ختم ہو جاتی ہے اور سڑنے کی بدولت نکلے گی۔ مچھلی نازک ہوتی ہے اس کی جلد کی نمی اور ملائیت ختم ہو جائے اور آنکھیں خشک اور بے جان محسوس ہوں تو ایسی مچھلی خریدنے سے احتراز کریں کیونکہ اسے پکانے یا تلنے سے مکمل غذائی اجزاء نہیں ملتے۔ جن میں پروٹین، وٹامنز، مینرلز سب کم ہو کر تقریباً ختم ہو جاتے ہیں۔ مغربی ملکوں کے

علاوہ بنگلہ دیش، چینی اور کورین افراد مچھلیوں کی عمدہ پہچان رکھتے ہیں۔ کون سی مچھلی باری کیو کے لئے بہتر ہے اور کون سی شوربے میں پکائی جائے والی ہے اور کون سی مچھلی فرانی کے لئے مناسب ہوگی۔ سی فوڈ ریسٹورنٹس میں مچھلی خریدنے پر مامور اسٹاف ایسی ہی قابلیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان ملکوں میں جا کر سیاح مچھلی ضرور کھانا چاہتے ہیں۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ باغیر کانٹے والی مچھلی کھانی چاہیے مگر تحقیق سے پتا چلا ہے کہ کانٹے دار مچھلی زیادہ بہتر ذائقے والی ہوتی ہے۔ اسی طرح سمندری کے بجائے دریائی مچھلی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے سمندری مچھلی بے پناہ غذائی فوائد رکھتی ہے۔ اس میں نمکیات جسمانی توانائی کے لئے بہترین جزو ہے۔ ہم پاکستانی جو مچھلیاں شوق سے کھاتے ہیں ان میں سوا، سرمئی، ہیرا، چھوٹی، گھوٹی، روان، گکھا، تپاس، کڈی، ٹانگہ، دھوتر، سمندری رہو، پامپلیٹ، دریائی رہو وغیرہ ہوتی ہیں۔ دریائی رہو اور سمندری رہو میں رنگ کا فرق ہوتا ہے۔ دھوتر وزن میں کم اور چھوٹی ہوتی ہے۔

پاکستان سے باہر ٹیٹا اور سالن مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔ یہ دونوں کم آکسیجن میں پلنے والی مچھلیاں ہیں۔ ان میں کانٹے بھی کم ہوتے ہیں اور یہ لمبی اور تپتی جسمات کی ہوتی ہیں۔ یورپین اور بحیرہ قیونس کے خطوں میں مچھلی اسٹیک اور اسٹیم میں تیار کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں رجحان مختلف ہے۔ بنگلہ دیش میں عوام کانٹے دار مچھلیاں چاولوں کے ساتھ کھانا پسند کرتے ہیں۔ یہ لوگ اسے کھا کر میوے کے طور پر بھی کھاتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مچھلیوں یا جھینگوں کو مصالحے لگا کر ہلکا سا فرانی کر لیں اور پھر خشک کر کے بریڈوں میں محفوظ کر لیں۔ دنیا کے جن خطوں میں مچھلی وافر مقدار میں کھائی جاتی ہے وہاں کے افراد میں پروٹین اور نمکیات کی بدولت بے حد شہتی اور ذہانت نظر آتی ہے۔ مچھلی واقعی ایسی غذا ہے جو انسانی ذہن کو تیز اور تیزی فراہم کرتی ہے۔ پتار اور کزور انسان کو تیزی سے صحت مند کرتی ہے۔ مچھلی ایک بھاپ میں پکے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے اس کا گوشت گلا ہوا اور نرم ہوتا ہے، اس لئے اسے آگ پر کم سے کم پکانا درست ہے۔ خریدے یا پکانے سے پہلے چند خصوصیات یاد رکھنا ضروری ہیں۔

رو مچھلی

یہ پورے سال دستیاب ہوتی ہے۔ اس میں ایک لمبی ہڈی اور اس سے خشک بے شمار کانٹے ہوتے ہیں۔

دھوتر

ایک کانٹے کی یہ مچھلی باری کیو اور شوربے میں، بہت اچھی بنتی ہے۔ اسے فروزن بھی رکھا جاسکتا ہے۔ کم مصالحے میں بھی اس کا مزہ برقرار رہتا ہے۔

پامپٹ

بڑے بڑے کانٹے کے ساتھ چھوٹے کانٹوں کی ذائقہ دار مچھلی ہے۔ خریدتے وقت گھمبھروے ضرور چیک کر لیا کریں، سرخ ہوں تو مچھلی تازہ ہوتی ہے۔

لیڈی ٹش

کانٹے بہت ہوتے ہیں لیکن فرانی کرنے میں مزہ دیتی ہے۔

مٹکا

عام استعمال کی مچھلی ہے۔ سالن زیادہ مزے کا بن سکتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ مچھلی کسی بھی نام اور قسم کی ہو یہ دل کے دورے کو روکتی ہے۔ جسم کو کوئی سٹرول اور شوگر کی نازل سطح برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس میں ایک معدنی جزو پوٹاشیم خون کو تیزابیت سے محفوظ رکھتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں مچھلی کا زیادہ استعمال صحت برقرار رکھنے کے لئے لازماً کر لینا چاہئے۔



جھینگے بلند درجے کی پروٹین کے ساتھ قدرتی طور پر چکنائی سے متبر، کم کاربوہائیڈریٹس اور کم حراروں پر مشتمل ہوتے ہیں



کھانے کا اپنا ہی نشہ ہوتا ہے...

مگر زیادہ کھالینا تکلیف کو دعوت دینا ہے

فضلے کی شکل اختیار کرتی ہے۔ لہذا مارا اور پیٹ صاف کرنے پر صرف نہ کریں صرف ہانسی کی بہتری کو یقینی بنائیں۔
4۔ لیموں پانی بغیر شکر یا نمک ملا کے عینک یا سادہ پانی زیادہ مقدار میں۔ دونوں ہی طریقے معدے کا بوجھل پن دور کر دیں گے لیکن اس دوران ٹھہر ٹھہر کر واک جاری رکھیں۔

5۔ Apple cider vinegar یعنی سیب کا سرکہ گھر میں ضرور محفوظ رکھیں۔ دو سے تین چائے کے چمچے سرکہ کا استعمال کر لینے سے ہاضمہ بحال ہو سکتا ہے۔ ریاحی درختم ہو جاتا ہے۔ طبیعت کا بوجھل پن جاتا رہے گا۔ اگر کھانے میں کوئی بیکٹیریا شامل ہو تو سرکے کے استعمال سے اس کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

6۔ کبھی بھی دعوت سے لوٹ کر فوراً سونے کی جلدی نہ کریں۔ کھانا احتیاط سے نہ کھایا گیا ہو تو ہضم ہونے میں دیر تو لگے گی لیکن خینک کا غلبہ بھی فوراً طاری ہوگا۔ جب دیکھیں کہ طبیعت میں گرائی باقی نہیں رہی تب ہی بستر پر جائیں۔

7۔ کچھ لوگوں نے نفسیاتی طور پر اس مفروضے میں پناہ لے لی ہے کہ سگریٹ پینے سے پیٹ کے کیسز دور ہو جائیں گے اور وہ تارل ہو جائیں گے لیکن ایک گھریلو چٹکلا اسپھول ہے۔ ہر روز رات کو سونے سے کچھ دیر پہلے ایک کھانے کا چمچ اسپھول سادہ پانی کے ساتھ کھالیا جائے تو طبیعت بحال رہتی ہے۔ اسپھول بڑی اور چھوٹی آستوں کی صفائی کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے۔

8۔ شادیوں کے کھانے ہوں دعوتوں کا مینیو ہو یا روزمرہ کے گھریلو پکوان کو شش کرنی چاہئے کہ سبزیوں اور سالم اناج (دالوں، پھلیوں اور مغزیات) وغیرہ کا استعمال کیا گیا ہو۔ بہت زیادہ چکنائیوں والے کھانے کھانے سے احتراز برتنا ضروری ہے کچھ چکنائیاں جسم میں چبنے والی ہوتی ہیں زیادہ آئل میں پکے کھانے ان چکنائیوں کی بہترین مثالیں ہیں۔ آپ زیادہ کھانے کی عادت تو رفتہ رفتہ ہی ختم کریں گے تب تک ہر کھانے کے بعد ایک پیالہ دہی کھالیا کریں۔ دہی جسم میں مفید چکنائی پیدا کر کے معدے کا بھاری پن دور کر دے گا۔

عمر کے ایک دور میں کھانے پینے میں اعتدال کی حد پار کیوں ہو جاتی ہے کیونکہ نوجوانی میں ثقیل غذائیں بھی آسانی سے ہضم ہو جاتی تھیں۔ اس لئے عمر کے اگلے عشرے میں داخل ہوتے ہی پرانی عادت آسانی سے چھٹی نہیں ہے۔

عام طور پر تہواروں اور دعوتوں کے موقعوں پر انواع و اقسام کے کھانوں کی خوشبوئیں ضبط کا دامن چھڑا دیتی ہیں اور ضرورت سے زیادہ کھالیا جاتا ہے۔ لیکن ہضم کرنا واقعی دشمن کام ہے اور اس کا نتیجہ بھی بھگتنا پڑتا ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کے کچھ طریقے ہیں جن کی مدد سے بیسار خوری کے باعث معدے کا امتحان آسان ہوتا ہے یعنی اس کی اذیت میں بڑی حد تک کمی آ سکتی ہے۔

1۔ کھانے کے بعد لمبی واک ضرور کر لیا کریں۔ یہ اضافی مشقت ضرور ہے مگر آسان ورزش ہے۔ یہ کیا کہ گاڑی میں سڑکیا اور گھر آ کر بستر پر دراز ہو گئے یا ٹی وی دیکھنے بیٹھ گئے۔ اٹھنے اور چلنے



لیموں پانی بغیر شکر یا نمک ملا کے پیئیں یا سادہ پانی زیادہ مقدار میں۔ دونوں طریقے معدے کا بوجھل پن دور کر دیں گے

پھرنے کے بہانے ڈھونڈ لیے۔ اتنا زیادہ کھانے کے بعد صرف چہل قدمی (واک) ہی سے مدد لی جا سکتی ہے۔ کسی لائن، پارک یا کھلی سڑک پر جائے ہانسی کا عمل متحرک ہو جائے گا۔

2۔ اگر آپ نے ٹائٹ بیٹی (ڈیر جامہ) پہن رکھا ہے پتلون میں بیٹ لگا رکھی ہے تو اسے نکال دیں۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

3۔ پر تکلف دعوت کے بعد گرین ٹی (سبز چائے) ضرور پیا کریں۔ اگر پودینہ، روز میری، اور یگانو، ساج اور تلسی کے چند پتوں سے سادہ سی چائے بنا کے بغیر سفید شکر کے پی لی جائے تو معدے کا بھاری پن ختم ہوتا ہے۔ پیٹ کا نظام گڑبڑ ہو تو سر میں درد کا ہونا یقینی امر ہے۔ عام طور پر گھریلو خواتین ایک شکایت ضرور کرتی ہیں کہ جسم میں گیس ہو رہی ہے ریاح خارج نہیں ہو رہے وغیرہ وغیرہ اور گھر میں رکھا ہوا فروٹ سالٹ اس موقع پر نکالا جاتا ہے۔ اگر آپ ہاضم ادویات لیں تو یونانی فارمولے قدرے بہتر انتخاب ہو سکتے ہیں۔ غذا اپنا کیمیائی عمل قدرت کے طے شدہ ضابطے کے تحت مکمل کر کے



چقدر کارس

دل کی بیماریوں اور اسٹروک کا خطرہ کم کرتا ہے

آٹم شیان

چقدر کے رس میں موجود نائٹریٹ کے اجزاء ہی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم نے یہ بھی دیکھا کہ اس کے لئے چقدر کے رس کی بہت زیادہ مقدار درکار نہیں ہوتی بلکہ معمولی سی مقدار یعنی 250 ملی لیٹر بھی اپنے مفید اثرات ظاہر کرنے میں کافی ہوگی۔ اس مطالعے کے شروع میں ہم نے مریضوں میں جتنا زیادہ بلڈ پریشر دیکھا تھا، نائٹریٹ کے جادوئی اثر نے اسے اتنا ہی کم کر دکھایا۔ دو سال پہلے ہم نے جو مطالعہ کیا تھا اس سے معلوم ہوا تھا کہ چقدر کارس پینے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے لیکن اب معلوم ہو گیا ہے کہ ایسا کیوں اور کیسے ہوتا ہے؟

اس سے پہلے سائنسدان یہ ثابت کر چکے ہیں کہ چقدر کارس پینے سے انسان کی قوت برداشت کیسے بڑھ جاتی ہے۔ گزشتہ سال یونیورسٹی آف ایکسیٹر اور پنسلوانیا میڈیکل اسکول کے ریسرچ ماہرین نے یہ بھی معلوم کیا تھا کہ اس کے کتنے مفید اثرات ہوتے ہیں۔ انہوں نے دیکھا تھا کہ صحت مند نوجوان افراد ہفتے میں ایک بار چقدر کے رس کا ایک گلاس پینے سے اس قابل ہو گئے کہ ان کی قوت برداشت 16 فیصد تک بڑھ گئی۔ چقدر کارس ویسے تو بازار میں دستیاب ہے لیکن اگر تازہ چقدر لے کر گھر پر اس کا رس جو سر میں نکال لیا جائے تو یہ زیادہ اچھا ثابت ہوگا کیونکہ یہ انسانی صحت کے لئے بہت مفید ہے لیکن اس میں ایک خطرناک مضر صحت اثر بھی ہے۔ اس رس کی زیادہ مقدار پینے والوں کو گلابی رنگ کا پیشاب آتا ہے جسے سائنسدانوں کی زبان میں Beeturia کہتے ہیں۔

چقدر ایک ایسی سرخ سبزی ہے جسے جس برتن میں پکایا جائے وہ بالکل سرخ ہو جاتا ہے اور اگر کھایا جائے تو منہ بھی سرخ ہو جاتا ہے اور زبان بھی، یہی وجہ ہے کہ چقدر کی سبزی عام لوگوں کے معیار پر پورا نہیں اترتی۔ کیونکہ انہیں لال منہ اور لال زبان پسند نہیں آتی، لیکن محض سرخی کی وجہ سے چقدر کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ چقدر کارس اس حد تک مفید ہے کہ یہ آپ کی جان بھی بچا سکتا ہے۔ وہ کیسے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ اس سرخ اور چمک دار جوس میں کیمیکل نائٹریٹ شامل ہوتا ہے، جو ڈرامائی طور پر بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے جس سے دل کی بیماریوں اور اسٹروک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور ہم سب جانتے ہیں کہ مذکورہ بیماریاں انسان کے لئے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

ڈرامائی اثر

چقدر کے رس کا ڈرامائی اثر دیکھنے کے لئے کچھ مریضوں کو دن میں ایک بار اس کے رس کا ایک گلاس دیا گیا۔ بعد میں یہ تبدیلی نوٹ کی گئی کہ 24 گھنٹے بعد ان کا بلڈ پریشر نمایاں طور پر کم ہو گیا۔ یہ نتائج امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے جرنل ہائپرٹینشن میں شائع ہوئے ہیں۔ اب ایسوسی ایشن چقدر کے رس کو مذکورہ بالا مرض کے علاج کے لئے استعمال کرنے پر غور کر رہی ہے۔ لندن کی کوئن میری یونیورسٹی کے ولیم ہاروے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ماہرین نے کچھ ایسے مریضوں کا مشاہدہ کیا جنہیں ایک دن میں 250 ملی لیٹر چقدر کارس دیا گیا تھا اور ان کا موازنہ ان مریضوں کے ساتھ کیا جنہوں نے نائٹریٹ کی گولیاں استعمال کی تھیں۔ انہوں نے دیکھا کہ بلڈ پریشر کم کرنے میں دونوں ہی طریقے یکساں طور پر کامیاب پائے گئے۔ انہوں نے اپنی ریسرچ کا یہ نتیجہ نکالا کہ چقدر میں

چقدر کے رس میں موجود نائٹریٹ کی بدولت بلڈ پریشر کم ہونے کے علاوہ قوت برداشت بھی بڑھ جاتی ہے

نائٹریٹ قدرتی طور پر پائی جاتی ہے اس لئے یہ اسی کے مفید اثرات کا نتیجہ تھا۔ یہ (نائٹریٹ) ایک گیس تیار کرتی ہے، جسے نائٹریک آکسائیڈ کہا جاتا ہے جو خون گردش کرنے والی نسلوں اور شریانوں کو چھڑا کرتی ہے اور اس سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن کی بیماری برطانیہ کے ایک کروڑ سات لاکھ افراد یعنی ہر پانچ میں سے ایک برطانوی کو متاثر کرتی ہے اور یہ دل کی بیماریوں، اسٹروک اور گردوں کے ناکارہ ہو جانے کے خطرے کی سب سے بڑی وجہ بھی ہے۔

ولیم ہاروے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں ویسکولر بیالوجی کی پروفیسر امرتانیہ نے کہا ”ہم نے دیکھا کہ چقدر کے رس اور نائٹریٹ کپسول بلڈ پریشر کم کرنے میں یکساں انداز سے موثر ثابت ہوئے، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ



ناریل غذائیت کے اعتبار سے باکمال پھل

اس کا پانی پییں، خشک کھائیں یا پھرتیل لگائیں

ارم منیق

غذائی ماہرین نے ناریل کو صحت کے لئے نہایت مفید قرار دیا ہے۔ یہ خوش ذائقہ اور وڈم پھل ہے، اس کا ذائقہ شیریں اور حیدر ہوتا ہے۔ باہر سے ملگیا، روٹیں دار اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔ اس کا حراج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل، خشک ناریل اور ناریل کا پانی انسانی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔

ناریل کے فوائد

ناریل کا استعمال خون پیدا کرتا ہے۔ ناریل غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال بدن کو فروغ دیتا ہے اور جسمانی اعضاء کو قوت دیتا ہے۔

چربی کو تیز کرنے کے لئے روزانہ تھوڑا سا ناریل اور ہم وزن مصری کھانا بے حد مفید ہے۔

پیت کے کیزوں کو مارنے کے لئے ناشتہ کی حد تک بڑائی ناریل کا استعمال بے حد مفید ہے۔

فالج، بقوہ، درخشندہ اور رخصت اعصاب میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ مثلاً اور گردے کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

درمیانہ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کو روکنے کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ یہ مرض کو جڑ سے نکال دیتا ہے۔

یہ صفا کو دور کرتا ہے، اسے کھانسی کا پانی

استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

میکان میں مفید ہے، مگر مناسب مقدار

میں۔

یہ زبان کا مزہ درست کرتا ہے لیکن یہ

تجربہ نہیں ہے۔

ناریل کے چھلکوں کے جوشم سے

غرائے کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں

چاول کھانے کے فوراً بعد ناریل کا

استعمال آن کو جلد ہضم کر دیتا ہے۔

وڈم ہضم پھل ہے، نظام ہضم کو درست رکھتا

ہے اور بھوک میں اضافہ کرتا ہے۔

اس کا استعمال وڈن کثرت کرنے میں

مدد دیتا ہے۔

ناریل پانی بلند فشار خون High blood pressure اور کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ ناریل کا تیل

انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا اور پیدا کرتا ہے۔ وائرس اور انفیکشن سے لڑنے میں

مدد دیتا ہے۔ تاہم خراب کولیسٹرول والوں کو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کرنا چاہئے۔

اس کے استعمال سے ڈپریشن سے بھی بچھا کر حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کثرت حیض میں ناریل کے پوست کا چھلکا جلا کر ایک ماش ہمراہ پانی لینا مفید ہے۔ ناریل جسم کو ٹائیم جیسی معدنیات جذب

کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جس سے ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

بند چوٹ پر پڑائی ناریل اور تھوڑی ہلدی ملا کر پوٹی بنا کر گرم کر کے سینک دیں تو سوجن اور چوٹ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ناریل کا تیل

ناریل کا تیل بھی انسانی صحت کے لئے بے حد مفید ہے اور باہر ٹھیک رکھتا ہے۔ خالص ناریل کا تیل وڈن کم کرنے کا اہم

ذریعہ ہے۔ استوائی خطے کے لوگ اپنی خوراک میں ناریل کا تیل زیادہ استعمال کرتے ہیں اس لئے وہ اسماٹ اور چاق و

چو بند نظر آتے ہیں۔ ناریل کا تیل اگر روزانہ پلوں پر لگایا جائے تو وہ بہت نرم ہو جاتی ہیں۔

پتیل گردے اور مثانہ کی قوت اور چربی پیدا کرنے کے لئے مفید ہے۔ اس کا تیل بالوں کی ساخت کو بہتر بناتا ہے اور بالوں

کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے۔

ناریل کا تیل بالوں کے گرنے کے عمل کو روکتا ہے اور مسلسل استعمال سے بال خوشبو ہوجاتے ہیں۔

اس کے تیل کی خوشبو اور خوشبو زندگی کا

احساس پیدا کرتی ہے۔

ہڈی اور جوڑوں کے درد پر ناریل کے تیل کا

استعمال درد کو رفع کرتا ہے۔

اس تیل میں چند قطرے تھون کے تیل کے کچھ قطرے

لیموں کا رس شامل کر کے بالوں پر لگانے سے بال چمکدار اور سلی

ہو جاتے ہیں۔

ناریل کا دودھ

ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تھپا کو ٹوٹی سے مٹانے والی خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے۔

آدھا کپ ناریل کا دودھ، آدھا کپ گائے کا دودھ اور ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا استعمال

رات سوئے وقت زیادہ مفید ہوتا ہے۔

بیمہ پھروں کے مریض کے لئے ناریل کا دودھ

غذا کی اہمیت رکھتا ہے۔

ناریل کے دودھ میں ماں کے دودھ والے ایسڈ

ہوتے ہیں جو کہ شیر خوار بچوں کے لئے مناسب

مقدار میں بے حد مفید ہے۔ لہذا ناریل کا دودھ

ڈبے کے دودھ سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔

ناریل کا پانی

سبز رنگ کا کچا ناریل جسے ڈاب بھی کہا جاتا ہے، یہ

پانی سے بھرا ہوتا ہے۔ اس کے اندر گہری بالائی

جیسی کریم ہوتی ہے۔ اس ڈاب کا پانی بے شمار

فوائد کا حامل ہے۔

ناریل کا پانی معدے کی سوجن کو بہتر کرتا ہے۔

ناریل کا پانی دل، جگر، گردوں کی بیماریوں میں بے حد مفید ہے۔

ناریل کے پانی میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور چکنائی بہت کم ہوتی ہے۔ شیر خوار بچوں کے لئے

بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

یہ دوران خون کو بہتر کرتا ہے اور غذا ہضم کرنے والی نالی کی صفائی کرتا ہے۔

گردے کی پتھری والے لوگ ناریل کے پانی کو اپنی معمول کی خوراک میں لازمی جزو کی حیثیت

سے شامل کریں، کیونکہ یہ پانی پتھریاں توڑ کر خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

پیشاب میں جلن ہو یا کوئی انفیکشن ہو تو ایک گلاس ناریل کا پانی پینے سے فوراًفاقہ ہو جاتا ہے۔

ناریل کے پانی میں نمک کی تعداد کم ہوتی ہے کہ خون کے سرخ ذرات بالکل محفوظ رہیں جس سے لے پیل کے مریض میں بھی مفید ہے۔

یہ قدرتی پانی جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے جس کے باعث جسم زیادہ سے زیادہ بیماریوں سے

مقابلہ کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

ناریل کے پانی میں ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

ناریل کے پانی میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

خشک ناریل

ناریل کو کھٹھا کر اس کا استعمال مختلف چیزوں میں کیا جاتا ہے کیونکہ یہ اپنی ہر حالت میں غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس کا استعمال

مختلف قسم کے حلہ جات، مشائیوں، زردہ اور بخیری بنانے میں بھی

استعمال کیا جاتا ہے

خشک ناریل کو کھٹھا کر اس کا استعمال مختلف چیزوں میں کیا جاتا ہے کیونکہ یہ اپنی ہر حالت میں غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس کا استعمال

مختلف قسم کے حلہ جات، مشائیوں، زردہ اور بخیری بنانے میں بھی

استعمال کیا جاتا ہے

انجیر جنت کا پھل

قرآن میں سورۃ التین میں زیتون کے ساتھ ساتھ انجیر کی قسم کھائی گئی ہے

ارم شفیق



انجیر ایک چھوٹے قد کا درخت ہے، اس کا اصل وطن یونان سے افغنستان اور مشرقی بحیرہ روم کا علاقہ ہے لیکن اب یہ دنیا میں اور بھی جگہوں پر لگایا جاتا ہے۔ یہ درخت 3-10 میٹر تک لمبا ہوتا ہے، اس کی چھال ہموار اور پتے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل 3-5 سینٹی میٹر تک لمبا اور سبز ہوتا ہے اور پکنے پر جامنی ہوتا ہے۔ انجیر تاریخی اہمیت کا پھل ہے۔ اس کے آثار ”وادئ اردن“ میں بھی ملتے ہیں جن کی قدامت 9200 قبل مسیح ہے۔ اس لحاظ سے انجیر وہ پہلا پودا ہے جسے انسان نے باقاعدہ کاشت کیا تھا۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کر کے کھانا ہے۔

ہیں۔ بڑھاپے اور کمزوری میں جتنا افراد اس کو اپنی خوراک کے خاص جز کا درجہ دے کر مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ انجیر کو اگر شہد کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو یہ زخم معده کے لئے بہت مفید ہے۔

اسے جنت کا پھل بھی کہتے ہیں۔ حضرت براء بن عازبؓ روایت فرماتے ہیں کہ سفر کے دوران کی نمازوں میں نبی کریمؐ ایک رکعت سورۃ التین ضرور تلاوت فرماتے تھے۔ دیکھا جائے تو اللہ کریم نے انجیر کو اتنی اہمیت عطا فرمائی ہے کہ اس کی قسم کھائی، جس کا واضح مطلب یہی ہے کہ اس کے فوائد کا کوئی شمار نہیں۔

انجیر میں مختلف قسم کے غذائی اجزاء، وٹامن اور شکر موجود ہوتی ہے جو کہ انسانی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔

خشک انجیر کا کھانا دماغ کو تقویت دیتا ہے۔

یہ منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے، مسوڑھوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے، انجیر کا استعمال بلغم کو ختم کرتا ہے۔

یہ انسان کو تروتازہ اور ہشاش بشاش رکھتا ہے۔

اس کا استعمال انسان کو غصہ پر قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کا استعمال اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ بیماری، درد اور صعب اعصاب کو دور کرتا ہے۔

خشک انجیر کو پانی میں پیس کر پٹھوں کی اکڑن والے مقام پر لپ کر پیس تو اکڑن ختم ہو جائے گی۔

خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے انجیر کا استعمال مختلف مضمون میں بھی کیا جاتا ہے۔ اطباء اور حکماء اسے عیس کر خیردوں اور مچھلوں میں استعمال کرتے ہیں۔ ایک قدیم روایت کے مطابق انجیر و خیردوں کی غذا ہے۔



انجیر کے فوائد

انجیر بہت زیادہ غذائی قدر و قیمت کا حامل پھل ہے اور ہر عمر کے افراد کے لئے مقوی غذا ہے۔ اس میں چھلکا، ششلی اور کوئی زائد چیز

انجیر کے نسخجات

موٹاپے کے لئے جدید غذائی علاج

انجیر 3 عدد درات کو سرکہ انگور 25 گرام میں بھگو دیں، صبح نہار منہ انجیر چبا کر سرکہ انگور پی لیں۔ 2 سے 3 ہفتے باقاعدہ یہ نسخہ استعمال کرنے سے جسم کی زائد جڑی کھٹکتی لگی گی۔

انجیر کو گرمی کے لئے

انجیر کا استعمال حافظہ کو مضبوط بناتا ہے۔ مغز با 10 عدد، انجیر 3 عدد صبح نہار منہ پانی میں سروائی کی طرح ٹھوٹ کر استعمال کریں۔

انجیر اور سبب کا شربت

انجیر میں قدرتی طور پر بے شمار غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ انجیر کا شربت بے شمار خوبیوں کا حامل ہوتا ہے۔

سیب آدھا پاؤ۔ لیموں 10 عدد۔ انجیر 100 گرام۔ چینی آدھا کلو۔ پانی ڈیڑھ کلو

ترکیب:

پانی کو گرم کر کے سیب اور انجیر کے قلعے کاٹ کر ان کو 10 منٹ تک پکانیں، پھر ان کو مٹل کے کپڑے سے نچھرا کر اس رس میں لیموں کا رس ملا کر 10 منٹ تک پکانیں اور چینی ملا کر اچھی طرح پالیں اور ٹھنڈا کر کے کسی بوتل میں ڈال لیں۔ یہ کھنا بیٹھا شربت غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ بہت سے بیماریوں کا علاج بناتا ہے۔

ماہرین غذا اہمیت کے مطابق یہ پھل بظاہر بہت نازک ہوتا ہے لیکن افادیت کے لحاظ سے اہمیت کا حامل ہے

میں ہوتی۔ انجیر کو جذب کرنے والا اور نقصان دہ مادوں کو رفع کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین غذا کے مطابق یہ بظاہر بہت نازک ہوتا ہے لیکن افادیت کے لحاظ سے اہم ہوتا ہے۔ یہ مسلسل استعمال کر دوں کو قائل ہونے سے بچاتا ہے۔ اس کے رنگ کو نکھارنے کے لئے اس کا استعمال بہت اہم ہے۔ انجیر کے استعمال سے حواس خمسہ کو تقویت ملتی ہے۔ یہ نازک کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے اور نظام ہضم کو مضبوط کرتی ہے۔ اس کا استعمال انسانی جسم سے جڑی کو گھلا کر نکال دیتا ہے اور یہ بواہر کے لئے آہستہ ہے۔ اس کو بچوں کو گولی دینوں کے متبادل کے طور پر بھی کھلایا جاسکتا ہے۔ ورزش یا محنت مشقت کرنے والے لوگ انجیر کو اپنی خوراک میں شامل کر کے اس کی افادیت سے فائدہ اٹھا سکتے

مٹر، پھلیوں میں رکھے سبز موتی

ایشیاء میں اس سے بنی سلاوا بہت پسند کی جاتی ہے

ارم شفیق

دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سبزیوں میں پہلے نمبر پر آلودہ دوسرے نمبر پر مٹر ہے۔ اسے عربی زبان میں کرست، انگریزی میں فیڈ بیز کہتے ہیں، یہ ایک عام اور ہر جگہ میسر آنے والی سبزی ہے۔ مٹر کے دانے دراصل ایک پھلی میں ہوتے ہیں۔ اس کے پودے کے پتوں کے اوپر ایک سبز رنگ کی پھلی ہوتی ہے۔ ایک پھلی میں کئی دانے مٹر ہوتے ہیں۔ یہ برصغیر پاک و ہند کے علاوہ چین، روس اور امریکا میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ اس سبزی کو سردیوں کے اوائل میں کاشت کیا جاتا ہے اور موسم سرما میں تازہ مٹر ہر جگہ دستیاب ہوتے ہیں۔ ڈیوں میں محفوظ کئے مٹر سارا سال بازار میں ملتے ہیں۔ یہ ایک ایسی سبزی ہے جو کہ امیر غریب اور ہر طبقے کے لوگ بڑے شوق سے مختلف طریقوں سے پکا کر کھاتے ہیں۔ پھلیوں میں سے نکلے دانوں کو سالن میں بھون کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ ان کو چاولوں میں ڈال کر مٹر پلاؤ بھی بنایا جاتا ہے جو کہ غذائیت کے لحاظ سے کسی طرح کم نہیں۔ اس کے علاوہ آلو مٹر، مٹر قیر، گوشت اور مٹر عام سالن ہیں۔ جسمانی لحاظ سے کمزور افراد کے لئے مٹر کا سوپ ایک مفید اور اچھی غذا ہے۔

جسمانی طاقت کے لئے

ایک کپ مٹر پہلے سے گرم پانی میں ڈال کر دو چار ہال آنے پر تار لیں اور ان کو ٹھنڈا کر کے کھانے سے جسمانی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ اسے چائیز کھانوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹر خشک کر کے پیس کے آٹا بنایا جاتا ہے اور اسے کی روغنی روٹیاں بنا کر کھائی جاتی ہیں۔ کئی میں اس کی دانے بھون کر بطور سلاوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایشیاء میں مٹر کا استعمال سلاوا میں بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ انیس پانی میں 2 سے 4 منٹ پکا کر پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر چھان کر جا جڑ، مول، سیب کریم، کھیرا اور سلاوا کے پتوں میں ڈال کر سلاوا کے طور پر کھایا جاتا ہے۔

مٹر میں موجود غذائی اجزاء

طبی لحاظ سے دوسرے درجے کے گرم اور خشک ہوتے ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین 23 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 50 فیصد، وٹامن B1, B6, B3, B2 کافی مقدار میں ہوتے ہیں علاوہ ازیں اس میں سلفر یعنی گندھک اور فاسفورس اور نشاستہ کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ انسانی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔

اعصاب کو طاقت بخشنے

انہیں کسی بھی طریقہ سے پکایا جائے جسم کو غذائیت بہم پہنچتے ہیں۔ یہ پتوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں اور ہمارے جسم کو قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔

مٹر رنگت سنوارے

اس کا استعمال خون کی کمی کو دور کر کے چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ جلد کی خارش، پھوڑے، پھنسی اور خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

قبض رفع کرے

اس کے استعمال سے آنتوں کے سہ سے ختم ہو جاتے ہیں اور قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

جسم مضبوط کرے

اگر آپ اپنے جسم کو زیادہ طاقتور بنانا چاہتے ہیں تو اس کا استعمال کریں۔

کینسر سے بچانے
مستقل سرطان سے معدے کے کینسر سے بچانے
ممکن ہے۔ یہ شریانوں میں قوت
پھوٹ کے عمل کو روکتا
ہے اور ان کے
افعال کو
درست
رکھتا ہے۔
دس کے
مریضوں کے لئے
اس کا استعمال نہایت مفید
ہے۔

پتے نہ کھائیں

مٹر میں قبض کش اثرات ہوتے ہیں، کپے کھانے سے دست آنے دیتے ہیں اسی لئے انہیں اہل کر یا سان میں ہی استعمال کرنا چاہئے۔ کچا کھایا جائے گا تو یہ معدے میں ریاخ پیدا کریں گے۔ اسی لئے ایسے افراد جن کا معدہ کمزور ہو یا پیچھے معدہ کی شکایت ہو کھانے سے گریز کریں۔ پکانے وقت چند ضروری باتوں کا خاص خیال رکھیں۔ سالن بنانے کے لئے اس میں اورک کا استعمال زیادہ کریں، یہ بادی پن کو ختم کرتا ہے۔ ٹماٹر کا استعمال لازمی کریں، اس سے لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔ قیر مٹر، آلو قیر اور مٹر بھون کر کھانے کے شوقین اشخاص اس سے آگاہ رہیں کہ شوربے کی نسبت قیر مٹر، آلو مٹر، لہسن، ٹماٹر اور دیر سے ختم ہونے والی غذا ہیں۔

مزید کچھ فوائد

مٹر چونکہ گرم کو ختم کرتا ہے اس لئے اس کے لیپ سے درد، زخم اور سوجن دور ہو جاتی ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے دوران جن دواؤں بنوں کی چھاتی یا پستان پر درد یا سوجن کی شکایت ہو جائے تو مٹر کے دانے ہر ایک روز کر روزانہ لیپ کرنے سے دو تین روز کے اندر پستان کا درد اور سوجن ختم ہو کر مکمل آرام آتا ہے۔ یہ جان بڑی قیمتی ادویات کے علاج سے کہیں مست، مفید اور بے ضرر ہے۔ قیر مٹی آدھ کر مٹھ طب اسلامی کا ایک مشہور مرکب ہے۔ اس کے استعمال سے درد، پہلو، پٹلی کا درد یا نمونیا کا درد دور ہو جاتا ہے اور زمانہ قہیم سے اظہار اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں اور اس کے لیپ سے فوراً آرام محسوس ہوتا ہے۔

قیر مٹی آدھ کر مٹھ کی تیاری

آدھ کر مٹھ دراصل عربی میں مٹر کے آنے کو کہا جاتا ہے۔ اس آنے میں کلوچی، ملیٹھی ہیں کہ بعض دوسری اہم اشیاء کے ساتھ۔ اگر ایک خاص قسم کے پھول سوجن کے روغن میں ملا کر درم کی جگہ یا پہلو پر لگایا جاتا ہے اور اوپر سے سینک دیا جاتا ہے۔



جگہ قدرے محفوظ اور بہتر درجہ کی ٹھنڈ مہیا کر سکتی ہے۔

اگر نچلے خانوں میں تازہ ہندیا دیر تک رکھی رہے اور پھر آپ دوسرے یا تیسرے پہر کے استعمال کا ارادہ رکھتے ہوں تو ہر بار گرم کرتے ہوئے کھانا چکھنا ضروری ہے۔ اگر تو کھانے کی چیز پر جھاگ بٹھ گئی ہے تو پھر سمجھتے محنت فٹمال ہے۔ اب آپ کو یہ ڈش ضائع کرنی پڑے گی، لیکن ایسا موقع ہی کیوں آنے دیا جائے۔ آپ کھانا اُچھاتے ہی دیکھیں تو ٹھنڈا کریں اور کنٹینر میں کھانا رکھ کر فریژر میں محفوظ کر لیں، یہاں منجمد غذا کریں۔ بعد ازاں استعمال کے قابل رہیں گی، لیکن جب آپ محسوس کریں کہ کوئی کھانا اپنی اصل لذت کھو چکا ہے اور رنگت بھی سی پڑ گئی ہے تو اس سے معنی یہ ہونے لگا کہ اب اس کی غذائیت بھی مشکوک ہو چکی ہے۔ اس لئے ایسی غذاؤں کو بھی محفوظ کرنا درست نہیں۔

کھانوں کی اصل بدل کر وسائل بچ لیں

اگر مرغی، قید اور گوشت کی کچھ مقدار بچ جائے تو اسے پاستا، اسٹیک بھی یا سلاو کی صورت میں استعمال میں لے آئیں۔ دال بچ جائے تو ٹھوسے سے چاول ملا کر کچھڑی بنالیں۔ ذیل روٹی خراب کرنے سے بہتر ہے کہ اس کے فریج ٹوسٹ یا شای کلوزے بنا کر ڈیز کا مینوسیٹ کر لیا جائے۔ ہر گھرانے کا اپنا طراز، ثقافت، رسمیں اور طرز زندگی ہوتی ہے۔ آپ اپنے گھرانے کی ضرورتوں اور پسند و ناپسند کی معیارات خود بہتر انداز میں جان سکتی ہیں۔ انہیں جاننے اور اسی طرح تحقیقی انداز نگرا پنا کر کھانوں کا معیار بدل سکتی ہیں۔

مکھن سے صدقات اور خیرات کا آغاز کیجئے

پنے مال کو پاک صاف کرنے اور خیر و برکت کے لئے بچن سے صدقوں اور خیرات کا آغاز کرنا آسان ہے۔ کسی روز آسمان متوقع نہ ہوں اور کھانا ضرورت سے زیادہ تیار ہو جائے تو پڑوسیوں سے مین دین کر لیں۔ پڑوسیوں کا بڑا حق ہے، یعنی آپ کے مال میں سے کچھ ان پر خرچ ہو جائے تو نہ انہیں۔ یہی سبب ہے اور بڑا اپن یہ ہے کہ آپ ان سے بدلے میں کچھ نہ چاہیں۔ آج کل ہی کیا گئے وقتوں میں بھی سفید پوش افراد کی کمی نہیں تھی یہ لوگ بہت خود رو ہوتے ہیں، اپنا آپ کھول کر آپ کو نہیں دکھا سکتے اور اگر اللہ تعالیٰ نے آپ کو بی طور پر استقامت دیا ہے تو ان کی مدد ملے اور کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ اسی طرح اگر مستحقین کو بروقت تیار کھانا پہنچا دیا جائے تو ان کی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔ بجائے ماسیوں کو بچا کچادے کر گلیوں سے

سے سڑاؤ پیدا کی جائے اور رزق کی بے ادبی بھی ہو، کیوں نہ انہیں پہر کے وقت اپنے سامنے کھانا کھلا دیا جائے۔ اس طرح آپ کو بھی آس ہوگی کہ کسی ضرورت مند نے آپ کے مال کا بہتہ انداز میں صرف کیا ہے۔

بہن بھائی بھی استعمال کیجئے

میں دینی کی کڑھی بن سکتی ہے۔

وہی کام سب بن جاتا ہے۔

کیلئے نام پر جائے تو بھی خوب نہیں مانتا ہے اس کی توجہ سے

یہی طرح وہ پیش ہونے والی بات نہ سمجھتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ وہ

یاد رکھیے روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور افراط زر کے سبب پر

ای گھریلو بچت کے اہتمام سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

کھانا کھاتے ہی دیکھیں تو ٹھنڈا کریں اور کنٹینر
میں کھانا رکھ کر فریژر میں محفوظ کر لیں، یہاں منجمد غذا کریں
تا دیر استعمال کے قابل رہیں گی



بلویری کی... ادویاتی خصوصیات کا پھل

اسے شربت اور جام کے علاوہ چیز کیک، بن یا پین کیک میں بھی استعمال کیا جاتا ہے

بلویری دنیا کے بہت سے خطوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ امریکی اسے خاص طور پر کھانوں کی تیاری میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کی غذائی اور ادویاتی خصوصیات تقریباً یکساں ہیں۔ آپ نے بلویری چیز کیک، بن یا پین کیک ممکن سے جان لی۔ شربت اور جام تیار کرنے والی کمپنیاں بھی اسے مختلف شکلوں میں تیار کرتی ہیں۔ اس میں شکر کی مقدار نسبتاً دوسرے پھلوں سے کم ہوتی ہے۔ تیاری کے مراحل میں بھی احتیاط کی جائے تو خاص، بھرپور اور متوازن ڈش تیار ہوتی ہے۔ اس سے علاوہ لیموں کے چند قطرے شامل کر کے نیا ذائقہ تشکیل دے دیا جاتا ہے۔

بلویری کا تعلق بل بیر کی خاندان سے ہے، دونوں کی غذائی اور شفا کی خاصیتیں بھی تقریباً ایک جیسی ہوتی ہیں۔ ان کی تاثیر جی مری ہوئی ہے اور پیشاب کھل کر لانے کی خاصیت ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ انسانی جسم کے فضل مواد کو ضائع کرنے والا کوئی پھل یا سبزی مضرت نہیں ہوا کرتا۔

زیادہ مقدار میں اس کا استعمال قبض کشا ہوتا ہے۔ اس سے تیاری جانے والی اشیاء سے بلڈ پریشر معمول پر آ سکتا ہے۔ اس طرح ڈیابیطس میں اس کے پتوں سے خون میں شکر کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ جسم میں پانی بھر جائے یا خون کی کمی ہو، پیشاب کی شکایات ہوں یا پیشاب ہوانہ تمام مارضوں کے لئے مفید پھل ہے۔

زیادہ مقدار میں اس کا استعمال قبض کشا ہوتا ہے۔ اس سے تیاری جانے والی اشیاء سے بلڈ پریشر معمول پر آ سکتا ہے

لیپ ہوسا، جلد کے جٹے یا ایگزیریا کی شکایت میں مفید خیال کیا جاتا تھا۔ بلاشبہ اس کے یہ فوائد تو اب بھی ہیں مگر اب ہمارا

ادویات پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے۔

بلویری کا جوس بھی کارآمد ہوتا ہے۔ سوچی ہوئی آنکھوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس سے حاصل کردہ اجزاء میں خاص طور پر Anthocyanins قابل ذکر ہے۔ جس کے استعمال سے دوران خون Peripheral Circulation ٹھیک رہتا ہے اور یہ جلد کی جھریوں سے محفوظ رکھنے والے جزو کولاجن (Collagen) کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے۔

رات کو نظر آنے کی شکایت میں یہ پھل کھانے سے

افاقہ ہوتا ہے۔ اسی طرح scurvy کے لئے بھی اسے کھانا مفید ہے۔ وٹامن C کی قراہی کا بہتر ذریعہ ہے۔ ڈیابیطس کے مریضوں کے لئے مفید یوں ہے کہ خون میں بڑھتی ہوئی شکر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ خون میں سرخ ذرات کے بڑھنے سے مریض توانائی محسوس کرتے ہیں۔

بلویری کے ست (extract) میں باریک رگوں میں خون کا دوران بحال رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ قدرت نے اس میں جلد کی اندرونی تہہ میں کولاجن کی سطح برقرار رکھنے کی صلاحیت بھی رکھی ہے۔ اس کی رنگت نیلی سیاہ مائل ہوتی ہے اور یہ سرما کا پھل ہے۔ اس کے پتے چمکدار سبز بیضوی شکل کے اور فصل وندانے دار کناروں والے ہوتے ہیں۔ جوں جوں یہ پختی جاتی ہے ان کا رنگ بدلتا جاتا ہے۔ غرضیکہ berries کسی بھی نام یا قسموں کی ہوں تمام کی تمام انٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے بڑھتی ہیں جس کی وجہ سے جگر، معدے اور خون میں سوزش پیدا ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے دل کے امراض کے علاوہ کینسر کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ بلویری کا مسمار آنے تو ان خصوصیات کو یاد کر کے ضرور کھایا کیجئے تاکہ کسی بیماری کے حملے سے پہلے جسم کو دہائی ڈال دیا جاسکے۔



چیکو مٹھاس بھرا پھل

اس میں شامل ہے آئرن، کیلشیم، فاسفور اور بہت کچھ۔۔

ارم شفیق

چیکو ایک نہایت لذیذ پھل ہے۔ اس کا ملک شیک انتہائی لذیذ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے ملاو اور مٹھوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چیکو کا اصل وطن میکسیکو اور فلپائن ہے۔ یہ پھل بے شمار غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے جیسا کہ فولاد، فاسفورس، جست، تانبا، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم اور فاسفور وغیرہ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی، اے اور B1 بھی کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ چیکو کا پھل تو مفید ہوتا ہی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے پودے کے پتے، جڑیں اور تنہا بھی بے شمار طبی خواص رکھتے ہیں۔ اطباء اور حکماء دیسی علاج معالجے میں ان کا استعمال کثرت سے کرتے ہیں۔

چیکو بہت سے امراض کا غذائی علاج ہے، جیسا کہ معدے اور آنتوں کی آلائشیں صاف کرتا ہے، اس لئے پینے میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔

یہ باغی میں معاونت کرنے والے انزائم پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے، اس لئے جو کوہ بد ہضمی کا شکار ہوں ان کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔

اس میں موجود فاسفورس قبض کے لئے مفید ہوتا ہے۔ یہ پیشاب آور ہوتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری کو بننے سے روکتا ہے۔

اس میں موجود anti-oxidants بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتے

ہیں۔ اسے خصوصاً بریسٹ اور کولون کینسر میں مفید پایا گیا ہے۔ یہ پھیپھڑوں اور سانس کی نالی کو تقویت دیتا ہے اور اس لئے نزلہ، زکام اور مختلف اقسام کی کھانسی میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ چیکو کا استعمال فری ریڈیکلز free-radicals کو بننے سے روکتا ہے اور یوں مختلف اقسام کے ٹیومرز کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چیکو میں anti-histamine

اس کے پتے، جڑیں اور تنہا بھی بے شمار طبی خواص رکھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ انہیں دیسی علاج معالجے میں استعمال کیا جاتا ہے

چیکو جس فی

سوزش میں انتہائی مفید ہے۔ یہ anti-inflammatory اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔ یعنی آنتوں کی سوزش میں فائدہ دیتا ہے۔ معدے میں تیزابیت نہیں ہونے دیتا۔

یہ زخموں کو جلد بھرنے میں مدد دیتا ہے اور خون کو ضائع ہونے سے روکتا ہے۔

چیکو کے پتوں کو چیں کر زہریلے کپڑوں کے کانٹے پر لگانے سے

اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ اس لئے یہ الرجی کے مریضوں سے بے ایک قدرتی دوا کا درجہ رکھتا ہے۔ اس میں پائے جانے والے غذائی اجزاء اعصاب کو سکون دیتے ہیں، اس لئے یہ ڈپریشن اور تشویش کے مریضوں کے لئے بھی قدرتی دوا ہے۔

یہ پھل نیند کی کمی کا شکار لوگوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہے جو دل کو تقویت دیتا ہے اور دل کے دورے کے خطرات کو کم کرتا

یہ مختلف بیماریوں کے خلاف جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ چونکہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس لئے حاملہ اور دودھ پلانے والے خواتین کے لئے یہ نہایت مفید ہوتا ہے اور حمل میں ماں کو کمزوری سے بچاتا ہے۔

اس میں موجود وٹامن A بینائی میں اضافہ اور اس کی حفاظت کرتا ہے۔



کھڑی سے لکنا چاہئے کہ کچھ کیا نہیں یا کچھ نہیں کر سکتے۔

وہی بکس کے لئے کسی ڈش بنانے کی ترکیبیں بتا کر تھیں؟

جب جانے جو پرکشش ہوں۔ بچوں کی عادتوں کو سمجھتے ہوئے خوبصورت انداز میں سچے ہوئے ویسی اور کافی نیشنل کھانے کے کھانے کی ترکیبیں بتائیں۔ پھر یہ بہت مشکل کام ہے کہ بازار کے کھانوں اور فروزن کھانوں سے جان بوجھ کر بنائی جائے لیکن ڈش ضرور کرنی چاہئے تاکہ وہ پروسیڈیور کی کم غذائیت والی چیزیں نہ کھائیں۔ میری عمر اچھی صحت اور شخصیت کی تشکیل کی ہوتی ہے اگر اسی میں انہیں متوازن غذا کا کامیابا چاہے تو میں کر دے اعتمادی نہیں اپناتے۔ ڈائٹ جیٹل پر بھی بچوں کے کھانوں کا بھٹہ مٹایا۔ یہاں بھی گھر میں ٹیکس اور انسٹنڈ وچز اور نوٹس بنانا پڑے۔ اسی طرح ویلے اور ساگو اسے سے مختلف ترکیب بتائیں۔ مہوہا کے بچے تو کیا بڑے بھی انہیں خال خال ہی بناتے ہیں لیکن میں ہر رے بزرگوں نے انہی غذاؤں پر پالا، جب سے کہ بہت صحت مند بھی ہیں۔ آج کل بچے جنگ فوڈ کے بغیر رہ نہیں سکتے۔ آئندہ 20 اور 40 برس کے بعد یہ بے صحت مند اور چین ہوں گے اس کا اندازہ ابھی سے کر لیتا چاہئے۔ میں نے والدین کو بھی سمجھایا کہ اپنے بچے کھانوں کی طرف آئیں تاکہ بچوں کی نشوونما اور تندرستی کے مسائل نہ پیش آئیں۔

لیا آپ بچوں کی دوست شیف ہیں؟

بالکل۔ میرے پروگراموں میں بچوں کی کالز بھی آتی ہیں۔ دو مجھے سے فرمائشیں بھی کرتے ہیں۔ مائیں بھی بات کرتی ہیں اور مجھے پسند کرتی ہیں۔

بہائی انجیل کا جو آپ کو یاد رکھتی ہوں؟

جس وقت مجھے بتایا کہ کہہ کر بلائے گئے ہیں۔ جب کال مل جائے تو بہت شفقت سے بات کرتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ میں محنتی ہوں اور لگن سے کام کرتی ہوں اس لئے لوگ مجھے یاد کرتے ہیں تو اچھے لفظوں میں ہی کرتے ہیں جبکہ مجھے احساس ہے کہ میں سب سے کم عمر شیف ہوں، مجھے کچھ بھی نہیں آتا اور ابھی مجھے بہت سیکھنا ہے۔ مختصر وقت میں خاصی شہرت مل گئی ہے تو مجھے اپنا معیار اور سادگی یاد رکھنی ہے۔

تو اہلیت بڑھانے کے لئے ہوم ورک تو کرنا پڑا ہوگا؟

بہت، اور اس کے لئے باہر کی اور مقامی کوکری کی کتابیں پڑھتی ہوں۔ ویب سائٹس پر دوسرے شیفز کے تجربات بھی پڑھتی ہوں۔ جن میں ڈائٹ سے پریشانی تک چھوٹی چھوٹی باتوں پر دھیان دیتی ہوں۔

تو چند برسوں کے بعد خود کو کہاں کھڑا پاتی ہیں۔ مثلاً اگر ان فوڈ چینل بنائیں تو کیا ترجیحات ہوں گی آپ کی؟
جس بڑا مشکل ہے۔ ویسے اگر قسمت نے ساتھ دیا تو ممکن ہے یہ بیڑا بھی اٹھالوں اور کھانے تو ایسے ہی کھاؤں گی۔ اپنی روایتوں سے جڑے ہوئے ہیں۔ میری پہچان بھی یہی ویسی کھانے ہیں یہ اور بات ہے کہ ایک شیف کو کھانوں پر بھی کنٹرول ہوتا ہے اور وہ کوکنگ سے ہیٹل تک ہر طرح کا کام کر لیتا ہے۔

کوئی طور پر آپ کو کیا چیز کھانی پسند ہے؟

ویسی کھانے اور خاص طور پر بریانی اور پلاؤ۔ یہ مجھے اس قدر محبوب ہیں کہ انہیں کھانے سے میں استقامتی نہیں کہیں بھی کھاتی ہوں اور شوق سے پکاتی بھی ہوں لیکن سچی بات یہ ہے کہ مجھے کھانے کا شوق نہیں ہے۔ کھانے کی تو میں ہوں، پکا کر رکھ دوں گی، کھانے کو بھی نہیں چاہتا، بہت کنبے پر تھوڑی سی مقدار میں کھاتی ہوں۔ اب یہ بھی نہیں کہ غزوہ ملی ہوں بس جی نہیں چاہتا۔ کتنی نیشنل اور چائیز بھی کھاتی ہوں۔ وقت پر جو چیز ملے، مندی اور غریبی نہیں ہوں۔

کتنے بھائی بہن ہیں آپ لوگ؟

ابری تو سارے ہی جگت بھائی ہیں جو ملتا ہے بھائی ہے، بھائی ہی کہہ کر بلاتی ہوں، ویسے ہم سات بہنیں ہیں، سب سے چھوٹی ہوں۔ 8 برس کی تھی جب امی کا انتقال ہو گیا تو بہنوں ہی نے میری پرورش کی ہے۔ بہنوں کے بڑے

بھائی ہیں۔ ہر وقت میں کاہن آتی ہیں۔

کوئی پسندیدہ شیف اپنی شیف جس کا پروگرام میں نہ کرتی ہوں؟

شیف مہدی، شیریں انور صاحبہ اور اپنی بہن رونا آفتاب۔ بہن کے تو نقش قدم پر اپنی زندگی سے آج کل متاثر ہیں ہوں۔ باقی شیف مہدی کی ہنگام اور شیریں صاحبہ کا تندرست انداز یہ مجھے ہی بہت پسند ہے۔

کونگ میں آپ کی خاصیت اور پہچان کیا ہے؟

”تربیت یافتہ شیف ہوں اس کے چاہنے پر بہت وقار ہے جس کا رنگ پر یہاں تھوڑے سے وقت میں کوئی بڑی شے نہیں چاہتی نہ میں کوئی کچھ انٹرنیٹ پر فوٹو میں رکتے رکتے غراب ہوں۔ میں تو تھوڑے شور میں کہ وہ بھی کوکنگ کے ساتھ ساتھ کارڈنگ سیکھیں اور بیک وائیٹ بڑوں یا بچوں کا کارڈنگ میں مددگار پر پرنٹیشن کو دیدہ زیب بنادیں، پھر دیکھیں کون سنریاں نہیں آتا یا پھل رکتے غراب ہوں۔“

کارڈنگ تو کیا عمل کیا کرتے ہیں آپ کی ذاتی ملکیت ہوتے ہیں؟

”ذاتی ہوتے ہیں اور میں ان کی بڑی حفاظت کرتی ہوں۔ کچھ خاص چھریاں ہوتی ہوں جو ہر جگہ نہیں ملتیں اس لئے انہیں سنبھال کر رکھتی ہوں، لیکن پروگرام میں ناظرین کو ان کے متبادل آلات متعارف کروا چکی ہوں۔“

گھر کے ذاتی کچن سے بھی دوستی ہے یا نہیں؟

”بالکل ہے، میری کمزوری اچھے کھانے پکانا ہے۔ میں ریسپوٹنٹ

کرتی ہوں، تجربے کرتی ہوں اور پھر لوگوں

سے شیف کرتی ہوں

تاکہ پرانی ڈش

کے لئے ڈش

کی شکل اور منظر

سازداندہ سارے

آئے۔“

میں نے والدین کو بھی سمجھایا کہ اپنے روایتی کھانوں کی طرف آئیں تاکہ بچوں کی نشوونما اور تندرستی کے مسائل نہ پیش آئیں

اپنے پروگرام دیکھنے کا وقت ملتا کیا؟

”بالکل ملتا ہے اور کئی بار اپنے اوپر تنقید کرتی ہوں۔

دوسرے جاننے والوں سے بھی رائے لے کر اگلا

پروگرام بہتر کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔“

کیا باہر کھانے پینے کا بھی رشتہ ہے؟

”کھانے کی تو ایسے ہی چار ہوں تو باہر کے

جاقول اور پھر فرصت ہی نہیں ملتی۔ اب اگر کوئی کسی جگہ کی خاص طور پر تعریف کرتا ہے تو اس ڈش کی تعریف پڑھتی ہوں، چکھ کر دیکھتی ہوں تو اجزاء کا اندازہ کر کے بناتی ہوں۔ مٹھائیوں والے پروگراموں میں بات چید چھین، نان، حلوائی سے سیکھا، اسی طرح دوسری مٹھائیاں کچھ کا تجربہ کیا کچھ مزید انہی سے جا کر سیکھوں گی، پھر اپنے پروگرام میں لے آؤں گی۔ میری ایک بہت اچھی میجر فوڈ یہ فاروقی ہیں۔ میں جہاں کہیں الجھتی ہوں ان سے مشورہ کر لیتی ہوں۔ میری بہن نمیدہ میری خاص مدد کرتی ہیں۔ سیکھنے کی تو کوئی عمر ہوتی ہی نہیں۔ میں ریسٹوٹنس کھانا کھانے کم کوکنگ سیکھنے زیادہ جاتی رہی ہوں اور اب بھی میرا یہی حال ہے۔“

خواتین کے عالمی دن پر اپنی کوئی رائے دینا چاہیں گی؟

”خواتین کو صنف نازک کہا جاتا ہے، جبکہ اب مرد بھی وزن دار اور سخت مشقوں والے کام نہیں کرتے۔ انی تہا بہ ہے ہی نہیں دونوں میں، عورت ہونا ویسے بھی فخر ہے، جب وہ ہوائی جہاز چلا سکتی ہے، جج بن سکتی ہے تو کئی اور کام بھی کر سکتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ مردوں کی سوچ بدلیں اور اپنے کام سے غلغلہ رہیں اور عورتیں خود بھی جینی کی پورا سٹریٹجی بنائیں۔“

سوپا نجنہ ایک ایسا طلسماتی پودا

جس کے پھول، پتے، پھلی، بیج، جڑ سب ہیں بڑے کام کے

سائبر حنین

خالق کائنات نے اس دنیا میں کوئی چیز بھی بے فائدہ پیدا نہیں کی۔ انسان جدید ترین ذرائع سے بنے بناوٹوں اور کم کی انتہائی بندوبستوں کو پہچاننے کے باوجود ابھی تک قدرت کی پیدا کی ہوئی نباتات سے بہت کم فائدہ حاصل کر رہا ہے۔ دنیا میں اب بھی بے شمار ایسے پودے، درخت، جڑی بوٹیاں، نباتات موجود ہیں جن کی افادیت کے حوالے سے انسان ابھی تک ناواقف ہے۔ اس حوالے سے ایک ایسا اور دھندلا پودا ہے جو اپنے اپنے حلقے میں پیدا ہونے والی ہر قسم کی جڑی بوٹیوں، پھولوں اور پھلوں کے پودوں سمیت ہزیوں کی افادیت کے حوالے سے تحقیق کرتا رہے۔ انسان ان سے فائدہ حاصل کرے اور خالق کائنات کی نعمتوں کا شکر ادا کرتا رہے۔ جتنو کا یہ سفر یوں ہی جاری رہتا رہے۔

آج ہم خالق کائنات کے پیدا کردہ ایک اہم پودے سوہانجنہ کا ذکر کر رہے ہیں جو پاکستان کے ہر علاقے میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ سے لے کر پتوں اور شاخوں سے لے کر پھل تک کوئی ایک حصہ بھی ایسا نہیں ہے جو انسانی صحت کے لئے مفید اور غذائیت سے محروم نہ ہو۔ مٹی، عریض میں ہر گھر میں بڑی بوٹی، مائیں آج بھی اس کی پھلیوں سے بخوبی واقف ہیں۔ مٹی بڑی منڈیوں میں بھی بھری ہوئی فروخت ہوتی نظر بھی آتی ہیں مگر عوام کی نااطمینانی کے باعث بہت کم افراد ایسے ہوں گے جنہیں اس پودے کی طلسماتی غذائی افادیت کا بخوبی علم ہوگا، اس لئے ہم آپ کو اس کے فائدے سنوا رہے ہیں۔

پھلیاں

اس کی پھلیوں کے بیج مٹی یا موٹنگ پھلی کی طرح روست کر کے استعمال کئے جاتے ہیں۔ پھلیاں ہزی کے طور بھی پکائی جاتی ہیں۔

جڑیں

یہ جڑیں کراستہ کی جاتی ہیں جو اعصابی نظام کے لئے بے حد موثر ہیں۔

ساک

اس کے پتوں کو پاک کی طرح پکایا جاتا ہے۔

معالجہ

اسے میں کر مختلف کھانوں اور سوپ میں مصالحوں کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

پھول

سوپا نجنہ کے پھول پکے پر مشروم کا ذائقہ دیتے ہیں۔

بیج

اس کے بیج میں 38 سے 40 فیصد کھانے کا تیل موجود ہوتا ہے۔

بھوسہ

تیل لکھنے والے کے بعد باقی بیج بھوسہ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھوسہ پانی، حراشیم، تھوڑا سا جتا ہے۔

مفید غذائی اجزاء

تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ وٹامن C، پروٹین، فولاد اور پوٹاشیم کا بہترین ذریعہ ہے جن کی انسانی صحت کو بے حد ضرورت ہے۔ اس کے پتوں میں گاجروں کی نسبت 10 گنا زیادہ وٹامن A، دودھ کی نسبت 7 گنا زیادہ کلسیم، پاک کی نسبت 25 گنا زیادہ فولاد، مائیں کی نسبت 7 گنا زیادہ وٹامن C اور کیوں کی نسبت 15 گنا زیادہ پوٹاشیم موجود ہے۔ سوہانجنہ کے پتوں سے حاصل شدہ پروٹین دودھ، دہی اور انڈے کی پروٹین کی نسبت زیادہ بہتر کوآئلی کی ہے۔ سوہانجنہ کا صرف ایک پودا 90 مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے، جو انسانی جسم کی بہتر نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ انہی خصوصیات کی بناء پر اس پودے کا شمار ایک کرشائی پودے میں ہوتا ہے۔

بیماریوں کے لئے

دنیا کے بیشتر ممالک میں سوہانجنہ کے پودوں کو ادویات کی تیاری میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے، جس سے انسان مختلف بیماریوں سے فیض یاب ہو رہے ہیں۔ خاص طور پر ایسی خواتین جو خون کی کمی، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، دل کے امراض، جسم درد اور چہرے پر داغ دھبوں میں مبتلا ہیں ان کے لئے اس کی پھلیاں تریاق کا کام دیتی ہیں، ان کے مسلسل استعمال سے اس قدر قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے کہ نہ صرف ان بیماریوں کا خاتمہ ممکن ہوتا ہے بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔

اس وقت بھارت میں سوہانجنہ کی کاشت سب سے زیادہ ہو رہی ہے، پاکستان میں بھی اس کی پیداوار پر خصوصی توجہ دے کر نہ صرف غذائی قلت پر قابو پایا جاسکتا ہے بلکہ اس سے ملک بھر میں صحت مند ماحول کو بھی پروان چڑھایا جاسکتا ہے۔

یہ بات تجربے سے ثابت ہو چکی ہے کہ جن ممالک میں غذا کی قلت ہوتی ہے یا وہ ممالک اپنی خانہ جنگی کے باعث یا موسمی تغیر و تبدیلی کے باعث خوراک پر وقت پیدا نہیں کر سکے اور ان ممالک کے افراد غذائی قلت کا شکار ہو کر متحد بیماریوں کا شکار ہو چکے ہیں ان کے لئے اس کا استعمال نہ صرف فوری طور پر قوت مدافعت پہنچاتا ہے بلکہ اگر خوراک کی کمی کے باعث نشوونما متاثر ہوئی ہے اس کو بھی فوری طور پر کم کرنے میں بہت معاون ثابت ہوا ہے۔ بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ سوہانجنہ کا پودا قدرت کا ایک ایسا شاہکار ہے جس کے ایک ایک حصے کو استعمال کرنے سے انسان اپنی جسم کے لئے تمام ضروری مرسل، وٹامنز کی مقدار کماتے حاصل کر سکتا ہے۔ تحقیق و جستجو کا یہ سفر جاری ہے، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس پودے کی افادیت عوام الناس میں واضح ہو رہی ہے، توقع کی جاتی ہے کہ بہت جلد یہ پودا جو بے شمار خوبیوں کا حامل ہے، عوام و خواص کے گھروں کی زینت بن جائے گا، نہایت کیوں نہیں بنے جب ایک ہی پودے کے استعمال سے انسان کو اربوں نرخیوں میں سب کچھ مل جائے گا تو اس سے استفادہ کیوں نہیں کرے گا۔

تحقیق کے مطابق یہ وٹامن C، پروٹین، فولاد اور پوٹاشیم کا بہترین ذریعہ ہے جو انسانی صحت کے لئے ضروری ہیں

ڈالڈا VTF بنا سہتی

صحت بخش انتخاب

حصول کے لئے یہ بہترین ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سہتی میں مضر صحت چکنائی ٹرانس فیٹس کا تناسب 20 سے 22 فیصد ہو سکتا ہے۔ یہ فیٹس بنا سہتی تھی کی تیاری کے دوران پیدا ہوتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ یہ غیر قدرتی چکنائی ہونے کے سبب جو بدن بننے کی صلاحیت نہیں رکھتی اور مختلف امراض کا سبب بنتی ہیں۔ نیز مختلف اندرونی اعضاء جیسے جگر اور گردوں وغیرہ کی کارکردگی کو بھی بے اوقات ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں مفید کولیسٹرول کی سطح میں کمی جبکہ نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کا سبب بھی بنتی ہیں، نیز خون کی روانی میں رکاوٹ کا باعث بھی ہو سکتی ہیں جس کی وجہ سے انسولین ممانعت پیدا ہوتی ہے اور ٹائپ 2 ڈیابیطس کے خدشات میں اضافے کا امکان ہے۔

اسی لئے اقوام متحدہ اور اس سے متعلقہ ادارے جیسے WHO اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی چاہئے، ان سفارشات کی روشنی میں بیشتر ترقی پسند ممالک نے اپنے ہاں قانون بنا دیا ہے کہ فروخت کی جانے والی دیگی ٹیل شورنگ میں ٹرانس فیٹس کا تناسب 2 فیصد سے تجاوز نہ کرے، یہی وجہ ہے کہ عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرس اور صحت کے ماہرین VTF یعنی ورچوئل ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ ڈالڈا نے اپنے صارفین کی صحت کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لئے پاکستانی میں سب سے پہلے VTF بنا سہتی پیش کیا۔ ڈالڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا VTF بنا سہتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم ہے۔ کولیسٹرول سے پاک اور بہتر نشوونما کے لئے وٹامن A اور D سے بھرپور ڈالڈا VTF بنا سہتی مانا جاتا ہے، اب ہم بہت کے رنگوں سے زندگی جلائیں یا حیدر آبکو انوں سے مہمانوں کی خاطر مدارات کریں غذائی اشیاء کے انتخاب میں اعلیٰ ترین معیار ہماری ترجیح ہونا بے حد اہم ہے۔

بنا سہتی منفرد تاثیر ہوا کرتا ہے، ہم اپنے معمولات میں کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں بدلتی رتوں کے سہارے منظر کی جانب متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ پاتے۔ کسی کو موسم سرما پسند ہے تو کسی کو ہر سو پھیلے ہوئے سارنگے رنگ پھولوں اور خوشبو سے مہکتی فضاؤں سے عزمین موسم بہار کا انتظار رہتا ہے، لیکن بدلتے موسم کا حسن سبکی کو متاثر کرتا ہے، جاتے ہوئے موسم کی شدت بتدریج کم ہوتی ہے نیز لہجہ بدلنے سے موسم ایک ماحول میں سرایت کرنا محسوس ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ ہمارے ملبوسات اور کھانے پینے کی اشیاء میں یہ خوشبو ارتعاشی اثر انداز ہوتی ہے۔ ان دنوں بہت کی مناسبت سے خواتین کے قوس و قزح



میں تے ملبوسات اور خصوصی پکوانوں کی مہک چار چاند لگا دیتی ہے۔ تلی ہوئی اشیاء سے مہمانوں کی صحت کا رجحان بہت کے مواقع پر قابل دید ہوتا ہے، ایس چند باتوں کا خیال رہے کہ حفظان صحت کے مسائل کے مطابق تیاری کی مٹی اشیاء استعمال کی جائیں، اپنی پسند کی ڈشز تیار کرتے وقت خالص تازہ اور غیر جزاء کے انتخاب کو یقینی بنایا جائے۔ بھنی پرائی، اندر سے، سمو سے، جلیبیاں اور اسی طرح کی دیگر پکوانیں بنیں گی۔ استعمال کو ترجیح دی جاتی ہے اور کیوں نہ ہو ان کی روایتی لذت کے۔



WWW.DALDAVTF.COM



8 مارچ عالمی یومِ خواتین

پاکستانی خواتین

جہدِ مسلسل کا نشان

WWW.PAKSOCIETY.COM

8 مارچ عالمی یوم خواتین

مساوات اور ترقی کے لئے متحرک ہونے کا با مقصد موقع

جب خواتین اُمید کی شمعیں تھام کر یہ دن مناتی ہیں

محرم حسن

شراکت اور اختیارات کی منتقلی کے بغیر معاشرے کے سنگین سماجی، اقتصادی اور سیاسی مسائل حل نہیں کئے جاسکتے۔

اقوام متحدہ کا تقسیم 2012

اس سال عورتوں کا عالمی دن ”لوکیوں کی شمولیت، مائٹنگن مستقبل“ کے تقیم کے تحت منایا جا رہا ہے۔

عورتیں اور پاکستانی معاشرہ

پاکستانی معاشرہ، مردوں کا معاشرہ ہے، لیکن اگر غور کیا جائے تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متعصبانہ رویہ اپنایا جاتا ہے۔ مرد حکمران ہیں اور عورتوں پر حکومت کرنا چاہتے ہیں، وہ گھر سے لے کر باہر کے ہر معاملے میں فیصلے کرنے کا حق رکھتے ہیں۔ عورتیں بے بس اور مرد با اختیار ہیں۔ ایک طرف صنفی امتیاز کی جڑیں بہت مضبوط ہیں تو دوسری طرف یہ حقیقت بھی روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ یہ تفریق ختم کئے بغیر کوئی بھی ملک ترقی نہیں کر سکتا۔ عورت خواہ مغرب کی ہو یا مشرق کی، وہ معاشی شکست سے نبرد آزما ہے۔ وہ ہر طرح کی ذمے داریوں کا بوجھ اپنے ناتواں گانہوں پر اٹھائے گھٹ گھٹ کر چلی جا رہی ہے اور مسائل کی ایک ایسی دلدل میں پھنسی ہوئی ہے کہ اس سے باہر نکلنا ایک خواب بن کر رہ گیا ہے۔ عورت ہر جگہ قائلی رحم بھی جاتی ہے۔ وہ قدم قدم پر غیر محفوظ زندگی گزار رہی ہے۔ ہر شعبے میں اس کے ساتھ زیادتیوں کا بازار گرم ہے۔ گھر کے فیصلے وہ نہیں کر سکتی، پارلیمنٹ میں پہنچ کر وہ اوروں کے اشاروں پر چلنے والی کٹھن بنی نظر آتی ہے۔ بچپن میں بچا کچھا کھانا اُس کے حصے میں آتا ہے، تعلیم کے دوران وہ بھائیوں کی خاطر داری میں لگی رہتی ہے۔ اُسے پڑھنے لکھنے اور اپنا سبق یاد کرنے کا وقت ہی کہاں ملتا ہے؟ وقت گزرتا جاتا ہے، وہ اپنے ساتھ برتے جانے والے امتیازی سلوک پر سمجھوتہ کرنے کی عادی ہوتی چلی جاتی ہے اور قدم قدم پر قربانیاں اُس کا مقدر بنتی ہیں۔

دنیا بھر کی عورتوں کی شراکت اور اختیارات کی منتقلی کے بغیر معاشرے کے سنگین سماجی، اقتصادی اور سیاسی مسائل حل نہیں کئے جاسکتے

ثبت تبدیلی کیسے آسکتی ہے؟

طویل عرصے سے انسانی حقوق اور خواتین کے لئے کام کرنے والے ادارے صنفی مساوات کے حصول کے لئے سرتوڑ کوشش کر رہے ہیں۔ لیکن اب تک کوئی قابل ذکر تبدیلی نظر نہیں آتی ہے، حالانکہ صنفی مساوات ہر معاشرے کے مردوں اور عورتوں کے لئے سودمند ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے آج کا دن بحیثیت انسان مردوں اور عورتوں کو عملی طور پر اپنا اپنا کردار ادا کرنے کا بیغام دیتا ہے، تاکہ مثبت تبدیلیاں معاشرے کا حصہ بن سکیں۔

دنیا بھر میں عورتوں کا عالمی دن ہر سال 8 مارچ کو جوش و خروش کے ساتھ منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر بہت سی تقریبات منعقد ہوتی ہیں۔ پچھلے سال سے اب تک کیا پیش رفت ہوئی؟ اس حوالے سے جائزے لیتے ہیں۔ دوسرے ممالک کی طرح ہمارے ہاں بھی مختلف پلیٹ فارموں سے مقررین عالمی یوم خواتین کی مقصدیت پر اعتبار خیال کرتے ہیں۔ آج کے مسائل پر روشنی ڈالی جاتی ہے، عورتوں کی سماجی، معاشی اور سیاسی حالات بہتر بنانے کے لئے اقدامات پیش کی جاتی ہیں، ریلیاں نکالی جاتی ہیں۔ خواتین جن میں اُمید کی روشن شمعیں تھام کر شرکت کرتی ہیں۔

دن کا تاریخی پس منظر

نہ تو اس کے عالمی دن کا تصور بیسویں صدی کے اوائل میں سامنے آیا جب صنعتی دنیا میں توسیع کے ساتھ ساتھ ظالم پاتھا، آبادی میں تیزی سے اضافہ ہو رہا تھا، انتہا پسند نظریات سامنے آ رہے تھے۔ عالمی یوم خواتین کے پس منظر سے متعلق یہ واقعہ بیان کیا جاتا ہے کہ امریکا کے شہر یارک میں خواتین اپنی تنخواہ کے مسئلے پر احتجاج کر رہی تھیں، جسے گھڑسوار دستوں کے ذریعے سختی سے کچل دیا گیا۔ 8 مارچ کا دن دنیا بھر کی عورتوں کے لئے ایک وسیع منہم رکھتا ہے۔ یہ دن انہیں اس بات کے تجزیے کا موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ مساوات، امن اور ترقی کی جدوجہد میں کتنی آگے نکل آئی ہیں۔ یہ دن مل بیٹھنے اور با مقصد تبدیلی کے لئے متحرک ہونے کا جواز بھی بناتا ہے۔ بہت سے ممالک میں اسے عورتوں کے تہوار کا درجہ حاصل ہو چکا ہے اور وہاں اس دن عام تعطیل ہوتی ہے۔ دنیا بھر کی عورتیں سرحدی تقسیم اور رنگ و نسل کے اختلافات سے بالاتر ہو کر یہ دن مناتی ہیں۔

اقوام متحدہ کا منشور

اقوام متحدہ کا منشور جنس، مذہب یا زبان سے بالاتر ہو کر سب کو بنیادی حقوق دینے پر یقین رکھتا ہے۔ جو ممالک اقوام متحدہ کے رکن ہیں انہیں اپنے شہریوں کو بنیادی حقوق کے بارے میں بتانا چاہئے اور یہ بھی سمجھانا چاہئے کہ ان حقوق کو کیسے حاصل کیا جائے؟ اپنے حقوق کے بارے میں جاننا، امتیاز یا تفریق پر قابو پانے کا ایک مرحلہ ہے۔ اقوام متحدہ کے پیش کردہ مقاصد اور ان پر عمل درآمد کے حوالے سے اتنی کامیابی اور ترقی شاید ہی کسی مہم کو حاصل ہوئی ہو۔ سان فرانسسکو میں 1945 میں اقوام متحدہ کے منشور پر دستخط ہوئے جس میں صنفی مساوات کو بنیادی انسانی حق قرار دیا گیا تھا۔ تب سے اس تنظیم نے عورتوں کے مقام امرتے میں اضافہ کرنے کے لئے گراں قدر خدمات انجام دیں۔ اقوام متحدہ کا منوقت ہے کہ دنیا بھر کی عورتوں کی

8 مارچ عالمی یوم خواتین

کلا راز یتلکن

عالمی دن کو حقیقت کا روپ دینے والی خاتون



عرصن

Kate Sheppard (1847ء-1934ء) ایک نیوزی لینڈ میں عورتوں کے حقوق کی تحریک کی بانی۔ اس نے عورتوں کے لئے 100 ڈالے کا حق تسلیم کرایا۔

Emmeline Pankhurst (1858ء-1928ء) ایک برطانیہ میں عورتوں کے حقوق کے لئے آواز بلند کرنے والی خاتون، اس نے عورتوں کو ووٹ ڈالنے کا حق دلانے والی تحریکوں میں حصہ لیا۔

Ida B Wells (1862ء-1931ء) ایک امریکا کے شہری حقوق کے لئے جدوجہد کی اور بے گناہوں کو دی جانے والی سزائے موت کے خلاف آواز اٹھائی۔ وہ عورتوں کے حقوق کی حامی تھی۔

Raden Ajeng Kartini (1879ء-1904ء) ایک جاوا سے تعلق رکھنے والی، انڈونیشیا کی مقامی عورتوں میں حقوق کا شعور بیدار کرنے والی خاتون۔ اس نے مردوں کی ایک سے زائد شادیوں کو تنقید کا نشانہ بنایا اور محروم عورتوں کو تعلیم کے مواقع فراہم کئے۔

Luisa Capetillo (1879ء-1922ء) ایک پورٹو ریکا سے تعلق رکھنے والی مزدور یونین کی کٹر حامی، جو مکمل عام لوگوں میں چٹلون پہننے کے جرم میں جیل گئی۔

Hoda Shaarawi (1879ء-1947ء) ایک مصر سے تعلق رکھنے والی حقوق نسواں کی علم بردار۔ اس نے خواتین کی سماجی خدمات انجام دینے والی تنظیم قائم کی۔ اس نے مصر کی خواتین کی یونین کی داغ بیل ڈالی اور اس کی پہلی صدر بنی۔

D. K. (1894ء-1986ء) ایک برطانیہ کی ترقی پسند مہم جو۔ اس نے شادی کی اصلاحات، برتھ کنٹرول اور خاندانوں کو آزاد کرنے کے لئے آواز بلند کی۔

بشیر رحمان لیاقت علی خان (1905ء-1991ء) ایک انسانی حقوق کی سرگرم پاکستانی کارکن، انہوں نے اپوا کی بنیاد رکھی۔ حالانکہ اس زمانے میں خواتین کے لئے گھر سے باہر عام الناس کے درمیان کام کرنا مشکل تھا، اس کے باوجود بشیر رحمان لیاقت علی خان نے خواتین کی دیکھ بھال، بہبود اور ذہنیوں کی نگہداشت کے لئے خوب کام کیا۔

Shirin Ebadi (1947ء-2003ء) ایک جمہوریت، انسانی حقوق اور عورتوں و بچوں کے حقوق کے لئے کارہائے نمایاں انجام دینے والی خاتون جسے نوبل امن ایوارڈ دیا گیا۔

Nawal El-Saadawi (1931ء-1982ء) ایک مصری قلم کار، ڈاکٹر جس نے عورتوں کی صحت اور ان کے لئے مساوی حقوق کا شعور اجاگر کیا۔

Shahima Shakh (1960ء-2008ء) ایک جنوبی افریقہ کی مسلمان خاتون سابق کارکن، وہ مسلم یوتھ مومنٹ کی رکن بھی تھی۔ اس نے صنفی مساوات کی جدوجہد میں سرگرم کردار ادا کیا۔

Emily Howard Stowe (1831ء-1903ء) ایک کینیڈا میں طب کے شعبے کی بانی، اس نے طب کے شعبے میں عورتوں کی شمولیت کی ترغیب دی اور Canadian Women's Suffrage Association کی بنیاد ڈالی۔

Grace Greenwood (1823ء-1904ء) ایک نیو یارک کا ٹیکٹر کی پہلی تنخواہ دار خاتون رپورٹر، اس نے سماجی اصلاح اور عورتوں کے حقوق کے لئے آواز اٹھائی۔

Clara Zetkin جرمنی کی ایک بائو سوشلسٹ، سیاست دان اور خواتین کے حقوق کے لئے سرگرمی کے ساتھ جدوجہد کرنے والی کارکن تھی۔ وہ کینسی کے مقام Wiederau میں 5 جولائی 1857 کو پیدا ہوئی تھی۔ اس نے تعلیم حاصل کرنے کے بعد نیچر بننے کا ارادہ کیا۔ 1874ء سے اس نے خواتین اور محنت کشوں کی تحریکوں کے ساتھ روابط بھی بڑھانے شروع کر دیے۔ 1878ء میں اس نے "سوشلسٹ ورکرز پارٹی" میں شمولیت اختیار کر لی۔ ہسٹارک نے چونکہ جرمنی کی سماجی سرگرمیوں پر پابندی لگا دی تھی اس لئے زیٹکن 1882ء میں زیورچ اور پھر جلاوطن ہو کر پیرس چلی گئی۔ یہاں قیام کے دوران اس نے "سوشلسٹ انٹرنیشنل" گروپ قائم کرنے میں تہایت متحرک اور فعال کردار ادا کیا۔ اس نے جرمنی میں "سوشل ڈیموکریٹک وومنز مومنٹ" بھی چلائی۔

1917ء تک زیٹکن جرمنی کی سوشل ڈیموکریٹک پارٹی (SPD) کے لئے بھی سرگرم رہی۔ بعد میں وہ Independent Social Democratic Party اور اس کے بانیوں بازو کی جماعت Spartacist League سے منسلک ہو گئی۔ جرمنی کی "کیونسٹ پارٹی" کہلائی۔ 1891ء-1917ء تک وہ SPD کے خواتین اخبار کی ایڈیٹر رہی، جس کا نام Die Gleichheit یعنی "مساوات" ہے۔ جب ایس پی ڈی کے نئے دفتر کا افتتاح ہوا تو اس کے شعبہ خواتین کی لیڈر بن گئی۔ 8 مارچ 1911 کو اس نے خواتین کا پہلا عالمی دن منایا۔ یہ تصور کوپن ہیگن میں پیش کیا گیا تھا اور زیٹکن نے اسی تصور کو حقیقت کی شکل دی تھی۔

حقوق نسواں کے لئے سرگرم ممتاز عالمی شخصیات

Sor Juana (1651ء-1681ء) ایک میکسیکو سے تعلق رکھنے والی ایک راہبہ، قابل طالب، شاعرہ، عورتوں کی تعلیم کے لئے تجاویز دینے والی سرگرم مہم جو۔

Mary Wollstonecraft (1759ء-1797ء) اپنی تحریروں کے ذریعے عورتوں کو مساوی حقوق کا ادراک اور شعور دینے والی ممتاز خاتون۔

طاهرہ قراصین (1817ء-1852ء) بھابی مذہب سے تعلق رکھنے والی شاعرہ، عالمہ انیسویں صدی میں ایرانی عورتوں کے حقوق کے لئے تحریک چلانے والی۔

Elizabeth Cady Stanton (1815ء-1902ء) امریکا کی ایک سماجی کارکن Abolitionist (اسدائیت کی حامی) 1848ء میں عورتوں کے حقوق کے لئے منعقد ہونے والے کنونشن کی آرگنائزر، انٹرنیشنل کونسل آف وومن اور National Women's Suffrage Association کی معاون بانی۔

Sarah B. Anthony (1829ء-1906ء) انیسویں صدی میں امریکا کے شہریوں اور عورتوں کے حقوق کی کٹر حامی، National Women's Suffrage Association کی معاون بانی، جس نے 1872ء کے صدارتی انتخابات میں ووٹ ڈالنے کی کوشش کی۔

Marianne Hainisch (1839ء-1936ء) آسٹریلیا سے تعلق رکھنے والی خاتون سماجی کارکن، عورتوں کی تحریک کی بانی۔ اس نے ان کے حصول تعلیم اور کام کرنے کے حق کے لئے آواز بلند کی۔



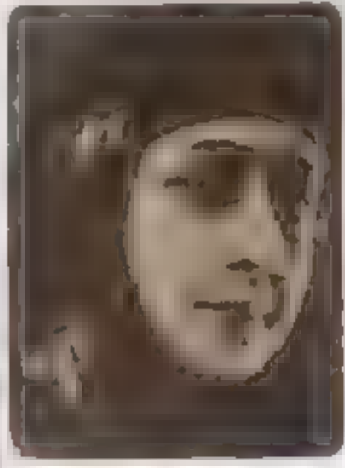
Nawal El Saadawi



Shirin Ebadi



Begum Raana Liaquat Ali Khan



Hoda Shaarawi



Raden Ajeng Kartini



Emmeline Pankhurst



Marianne Hainisch



Mary Wollstonecraft

۴۸ مارچ عالمی یوم خواتین

حوا کی بیٹی کن حالوں میں ہے؟

مختلف طبقہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین کے تاثرات

نتہا سوں میں پے در پے دو مرتبہ کے سیلاب نے کم و بیش ایک سی لاکھ خاندانوں کو متاثر کیا، لیکن مردوں کے اس معاشرے میں خواتین اور نو عمر لڑکیوں کی حالت زیادہ تباہ کن رہی۔ غذائی کمی، صحت کے مسئلے اور بے گہری جیسے غذاؤں کے ساتھ ساتھ یہ بہت حوالہ عدم تحفظ اور بیماریوں کے خطرے سے دوچار ہوئی۔ متاثرہ علاقوں میں ایک لاکھ سے زائد عورتیں حاملہ تھیں جو براہ راست صحت کے نقصان آئیں۔ قدرتی آفات میں بے گہری کے پیچیدہ مسائل ابھرتے ہیں، مثلاً رہائش اور پردے کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے جنسی طور پر ہراساں کرنے کے واقعات سامنے آئے۔ قدرتی آفات زدہ علاقوں میں لڑکیوں کی عمری میں شادی کرنے کا رجحان بھی بڑھا ہے۔ دیہاتوں میں گیارہ برس کی بچیوں کو شادی کر کے رخصت کیا جانے لگا تھا۔ یہ کم عمری کی شادیاں عورتیں نہیں مگر قدرتی آفات کے سبب ان میں 20% اضافہ دیکھنے میں آیا۔ تعلیمی شعبے میں پاکستان کی 41% لڑکیاں بنیادی تعلیم سے محروم ہیں۔ ملک میں ڈیڑھ لاکھ پرائمری اسکولوں میں سے 55% لڑکوں اور 31% لڑکیوں کے لئے ہیں۔ یہ امتیازی سلوک قابل مذمت ہے۔ اقوام متحدہ کے موسمی تبدیلیوں کے بین الاقوامی ادارے IPCC اور OXFAM کی ایک رپورٹ کے مطابق سو فی صد میں ہلاک ہونے والوں میں 75% خواتین تھیں۔ نیز اس ہلاکت خیز طوفان سونامی سے زخمی ہونے والوں میں دوبارہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہونے والوں میں بھی اکثریت نسلی کی ہے۔ اس کے نتیجے میں علاقے میں مرد و خواتین کی آبادی کا تناسب تین اور ایک یعنی کل آبادی میں تین چوتھائی مرد اور صرف ایک چوتھائی خواتین رہ گئی ہیں۔ سماجی ماہرین کے تجزیے کے مطابق قدرتی آفات والے ملکوں میں عورتوں کی اس سنگین اور جنسی تشدد کے واقعات بڑھ جاتے ہیں۔ ترقی پذیر ملکوں میں رہنے والی غریب طبقے کی خواتین موسمی تبدیلیوں سے بہت زیادہ متاثر ہیں کیونکہ مقامی قدرتی وسائل پر زیادہ انحصار کی وجہ سے ان کی گھریلو ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں۔ ان میں ایندھن جمع کرنا، سونیشیوں کے لئے چارہ لانا، کاٹا، دوسرے اہم گھریلو کام کاج کے ذریعہ درآمد علاقوں سے پانی لانا بھی شامل ہے۔ پاکستانی عورت کے بارے میں عورت کو بھی سمجھنا ہونا پڑے گا۔ موسمی تبدیلیاں تو زمینی حقائق ہیں، انہیں تسلیم کئے بنا چارہ نہیں لیکن منشی اہیازہ نے اپنے انسانی، تعلیمی کی اور غربت کو دور کرنے کے لئے عورت کو عورت کا سہارا بننا پڑے گا اور یہ تعلیم یافتہ عورت کی بھی اخلاقی ذمہ داری ہے کہ غریب اور تنہا عورت کا ہاتھ تھامے۔ اسے سہارا دے، منشی خود انحصاری بیشتر مسائل کا حل پیش کرتی ہے مگر یہ کیسے ممکن ہے؟

مک کی ترقی میں خواتین کی خود انحصاری اہم کردار ادا کرتی ہے، پروفیسر امتیاز غلامی
پاکستان کی مایہ ناز ماہر تعلیم ہیں۔ آپ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن سے وابستہ ہیں۔
میر جتو خٹم مل کا کہنا ہے کہ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن (SAF) نے خواتین کے لئے بہت سی معاون
تہذیبی اور سیاحی ماحول بنانے کی جدوجہد کی اور اپنے لٹریسی پروگرام میں ان کو برابری کی بنیاد پر اپنے
سویچ فراہم کئے ہیں جس میں بہتری اور بھلائی کی تمام تر سرگرمیوں کے فیصلے کرنے میں انہیں
حقوق نسواری نہیں یا اختیار بھی بنایا ہے۔ SAF نے بالغ خواتین کو بنیادی تعلیم کے علاوہ مقامی اور
مستقل بھی سکھانے کی پیشہ ورانہ سرگرمی جاری رکھی تاکہ وہ خود انحصاری کی طرف بڑھ سکیں اور
خوش رہنے والے بننے پر اپنا کاروبار شروع کر سکیں۔

میں نے انہیں پسند کی اور قانون کی تانہیں نے عورتوں کا بہت

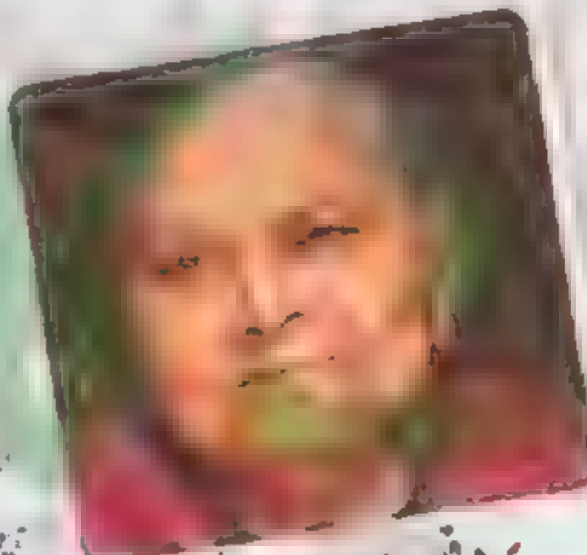
۱۔ انگریزی صحافت کے بعد سیاست کے افق پر ستارہ بن کر اُس۔
 ۲۔ بینظیر مجتوہ شہید کے ساتھ سیاسی جدوجہد کا آغاز کیا اور
 ۳۔ امتیازات و نشریات کے قلم دان تک ان کا سیاسی - فنی رقبہ رہا۔
 ۴۔ پ کا مطالعہ وسیع انٹرنی پر مبنی ہے۔ جنکی براس اس اور شمال سے
 ۵۔ جس کا پارلیمنٹ سے منظور کروانے کا ایسا کارنامہ ہے جسے عداوت
 ۶۔ جس میں سراسر اہمیت ہیں۔ شیری رحمن کا کہنا ہے کہ "اقلیتوں اور خواتین کے
 ۷۔ جن کا تحفظ محض ایک سیاسی غرور پر گزرتا نہیں ہے۔ اس قانون کی عملی تفسیر ہی طرح

ہے کہ آپ افراد کی فنی تربیت کریں۔ فسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارا پولیس کلچر اور قانون کا انفراسٹرکچر ناقابل فہم حد تک خالص کاٹکا ہے۔ مذہبی انتہا پسندی اور قانون کی نافرمانی نے عورتوں کا بہت نقصان کیا ہے۔ قائد اعظم محمد علی جناح نے نس کا مورال بلند کر دیا تھا لیکن جد کی حکومتوں نے جمہوری اقدار کو مستحضر کر دیا۔ انسانی حقوق کی پامالی کی غمی اور کسی جانب توجہ اور بدلہ کی صورت نہیں نکلی۔ تبدیلی بھی ایک دن میں نہیں آ پارتی۔ اس قانون کے نفاذ کی کوششیں باآوردہ میں تو یقیناً عورتوں کو مستقبل میں فائدہ ہوگا مگر یلوٹ پر بچوں کی تعلیم و تربیت مساویہ طور پر یونی چاہئے تاکہ عورت روادار کئے کی ثقافت گھر ہی سے ختم ہو جائے۔ میں نے صحافت کو 10 برس دیے اور انگریزی کی صحافت میں سماجی اقدار پر بددلی کے اتنے گہشت نبھائی۔ سیاست میں محترمہ بینظیر بھٹو شہید نے میری تربیت کی مگر ہم عورت سیاست میں حصہ لے سکتی ہیں۔ انگریزوں کی توجہ اور محنت کے ساتھ اپنے شعبے میں بہت حاصل کر لیا مگر عورت کی اصل طاقت اس میں ہے کہ وہ اپنے گھر کے ساتھ اپنے شعبے میں بہت حاصل کر لیا مگر عورت کی اصل طاقت اس میں ہے کہ وہ اپنے گھر کے ساتھ اپنے شعبے میں بہت حاصل کر لیا مگر عورت کی اصل

☆ ہمارے ہاں عورت ہی عورت کی سب سے بڑی دشمن ہے، پیر شہزادہ جیل

آپ 31 جنوری کو گلگت میں پیدا ہوئیں، اور اسلام سوسائٹی آف گریجویٹس (یو کے) سے بیئرٹری کا
مفتاح پاس کیا۔ فیڈرل مسلم آف لاء جیسٹس، ہیومن رائٹس اینڈ پارٹینشپل ایفئیرز میں۔ صوبائی
فسلہ، ایڈیٹور رائٹس، شوٹل، فیڈرل، وومن ڈیولپمنٹ، کلچر اسپورٹس اینڈ ٹورزم میں۔ ایس ایم
کالج اور پریمریٹیج ایجوکیشنل انسٹیٹیوشن (آسپا) میں ہیومن رائٹس اینڈ انڈیپنڈنٹ
ڈیپارٹمنٹ میں، کی پروفیسر ہیں۔ سندھ ہائی کورٹ بار ایسوسی ایشن، لاہور ہائی کورٹ بار ایسوسی
ایشن، راولپنڈی بار ایسوسی ایشن، نارتھ ویسٹ آف وومن ہیڈ کوارٹر میں آف
خانہ بدوش رہائشی کمیٹی کے۔ وہ سوسائٹی فار میڈیٹل ایڈیٹور آف سچل
جلد میں کی لائف میز بھی ہیں۔ آغا خان یونیورسٹی اسکول آف ٹرنسٹ میں ایسٹ
یونیورسٹی ہیں۔ انگلش اسپیکنگ یونین آف پاکستان کی اعزازی سیکریٹری جنرل
ہیں، آپ پاکستان ہاکی فیڈریشن وومن ونگ کی اعزازی سیکریٹری بھی ہیں۔
بیرٹ شاہد، جمیل خواتین کی ترقی میں حاصل کاؤں کے حوالے سے کہتی ہیں کہ "سارا
مسند رقیات، برادار اور عورتیں کا ہے، کشاں کا جاتا ہے کہ مرد عورت کی ترقی میں
رکاوٹ ہے، لیکن میں اس رات سے لگنے لگی ترقی ہوں۔ یہ رات باں عورت کی
عورت کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ ہماری خواتین وہ قدم پر ہم آگئی، برداشت،
سمجھوتے اور ناگوار ہونے کی روایت کو ختم کر چلا جاتے۔ جیسے جیسے ہمیں بہتر حیثیت
ملتی چلا رہی ہے ہم اپنی اخلاقی اقدار کو کھوتے جا رہے ہیں، ہم دھڑلے پر ہوتے

جا رہے ہیں اور یہ رویے خواتین کے لئے بہت خطرناک ہیں۔“ خواتین کے مقدمات لینے کے بارے میں ان کا کہنا ہے کہ ”میں 1982ء سے سول پریکٹس کرتی رہی ہوں جس میں خواتین کے خوالے سے جائیداد، ورثے، تجارت، نوکری، مطلق، بچوں کی باتریابی اور شمل قوانین کے مقدمات لیتی رہی ہوں جبکہ 1986ء کے بعد سے سیاسی معاملات میں بھی قانونی مشاورت کی ذمہ داریاں نبھاتی رہی اور اب بھی خواتین کی قانونی امداد سے منسلک ہوں۔“ خواتین کمیشن کے فارمیٹ سے وہ تین نکتے آتی ہیں۔ ”ان کے خیال میں خواتین کمیشن کا قیام اچھا اقدام ثابت ہوا لیکن اس کے پاس کوئی خاص اختیارات نہیں ہیں۔ اگر اختیارات مل جائیں تو پھر خواتین کے مسائل بہتر انداز میں حل ہو سکتے ہیں۔ کمیشن کے تحت ہم خواتین کی ترقی کے امور پر ایک دوسرے سے مشورہ کرتے تھے، رائے لیتے تھے اور مدد بھی کرتے تھے۔ اس سے یقیناً خواتین کے لئے راہیں ہموار ہوئی ہیں۔ اس کے وہاں مثال یہ ہے کہ آج سینٹ اور اسمبلیوں میں خواتین ورڈ کے بارے پر سیاسی نمائندگی حاصل ہو سکی ہے۔ اب خواتین کو بھی یہ حق ملے گا۔“ کمیشن کے فارمیٹ میں اس کا ذکر نہیں ہے۔



پروفیسر انیتا غلام علی



بیر شتر شاہد: جمیل



شیریں رحمن

☆ مستقبل کی پاکستانی عورت باشعور اور نیکی و بدی میں تمیز کرنے والی ہے، مریجات افروز

سامنے ہوتے ہیں۔ Pre cooking- ویک اینڈ پر کر لیتی ہوں۔“ سنبھلی کی
 صحت کے لئے نکتہ عملی اپنانے کے حوالے سے کہتی ہیں کہ ”اس کے لئے بہترین
 اصول ہمارا دین اسلام دیتا ہے۔ اسے follow کرنے کی کوشش کرتی
 ہوں۔ زیتون کا تیل ناغٹے میں استعمال کرتی ہوں۔ باہر کا کھانا fast food کی
 عادت بچوں میں نہیں ہے۔ پھل، dry fruit اور میزیاں زیادہ استعمال کرتی
 ہوں۔“ مستقبل کی پاکستانی عورت کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟ جواب میں بتایا کہ
 ”مستقبل کی پاکستانی عورت زیادہ باشعور، پراعتماد، نسلی و بدنی میں تیز کرنے والی
 و کامیابی کے راستے پر کاغذ بنے۔ بچوں کی تربیت کے حوالے سے بھی زیادہ فکرمند
 ہے۔“ عورتوں کے قانونی حقوق کے ضمن میں کہا کہ ”ہمیں اپنی خواتین کو شعور دینا ہوگا
 وراثت، آئینہ، مائیں غلٹ سے ساتھ لیرا لڑو و دیگر قوانین سے آگاہی دینا ہوگی۔ خصوصاً خواتین کے کام کرنے والی
 NGOs اس حوالے سے بہت کام کرنا ہوگا۔“

تو سب ہی ان ہی وضو کریں گے۔ اس قسم کے مواقع پہنچنے کی صورت ہوتے ہیں کہ وہ ثابت کریں کہ وضو کرنے میں انہم کو روزانہ سہولت تھی یا نہیں۔ اب ان دنوں خواتین کو ثابت رہا ہے۔ بورت صرف گھری نہیں بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں عہدہ دار کو وہی سہولت پہنچ کر رہی ہے۔

☆ میں سینیٹ میں پاس ہونے والے بل کو کاسمیٹک سرجری سمجھتی ہوں، ذہانت شیریں

[illegible]

۱۰۔ رہتے رکھ کر ایسا قانون بنایا جائے، جس کی زبان آسان ہو اور اس پر صحیح طور سے عمل

دراثر بھی ہوئے تاکہ عام عورت کو فائدہ پہنچے۔ عجیب بات یہ ہے کہ

ہمارے ہاں تو قانون پر عمل دیتا نہ کرتے ہائے اداروں کو بھی قانونی آگہی

نہیں ہوتی اور پھر ہمارے ہاں قانون بناتے ہوئے کن قسم کے مسائل کو مدنظر

رکھ کر قانون بنائے جائے گا چلن بھی عام ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ بہترین قانون

وہ ہے جو ایک مسئلے کو نو گھنٹوں میں ”پاکستانی عورتیں انصاف پاتے ہیں۔“

”یہ؟“ اس سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ آج تک وہ کسی پرچی بھی

مضامین عالمی اور دیہات میں رہنے والی عورتوں کو سب سے پہلے ان بات سے

مبنیادی معلومات کا یہی پتہ نہیں ہوتا۔ اگر تحریریں پارلیمانی سب سے بہت سے سندھو، احمدیوں کے یہ

[illegible]

پیشہ ورانہ تعلیم کے شعبہ کے تحت

[illegible]

معادلات تو مستعد کیا کرتے ہیں۔“ جنہی ظہور میں اسرار اگر نہ کر کہ قہر کہ جہنم میں رہا ہو نہ دوا ہے

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مستحقه است که در این کتاب به آن پرداخته شود.

واقعت اور یہ کہ وہ دنیا اور جہنم میں شہر و دیہات میں گھوم رہے تھے۔ ان کے پاس ایک بیل بھی تھا جسے وہ اپنے بھائی کے ساتھ لے کر گئے۔

حکومت برطانیہ نے ہاتھ پریشان کیا۔ بڑے بڑے لوگوں سے مل کر یہ دیکھا گیا کہ آپ کو کس کی جگہ اور کس کے لئے

یہ ہے کہ اگر کسی شخص کو کسی اور شخص سے زیادہ

سیدنی پورہ کے قریب ایک پل پر واقع ایک چھوٹے سے گاؤں میں ایک چھوٹے سے گھر میں ایک چھوٹے سے لڑکے کی زندگی تھی۔

کامیاب نہ کروں گے تو اس دنیا مجھے بے فائدہ ہے۔

”پاکستانی کو تیار کرنے کے لیے بہت سے کام کرنا پڑیں گے۔ پہلے وہ اپنے اندر کی بات کو سمجھیں اور پھر اسے دوسروں تک پہنچائیں۔“

تبدیلی کے بغیر آری ہے۔ وہ دنیا کی تمام مہارتوں سے محروم ہے۔ جو کہ مہارتوں کی علامت ہے۔ اس لئے انہیں

کوئی جن سے کہیں اس وقت کی حکومت مافیہ مدہ ہے۔

☆ عورت کو خود سیکل ہونے کے لئے حلیم پر بھر پور توجہ دینی چاہئے، مندرجہ ذیل:

آپ ایسی ایمت پر دیر، گورشت کا بج یقل آباد ہیں۔

مسز راحت الزما عورتوں کے عالمی دن کے موقع پر اظہار کرتے ہوئے بتاتی ہیں کہ "مردوں کے اس معاشرے میں جبر و

مصر وہ ہے، جس میں جو کچھ بھی ہو، سچا سچا ہے، اور وہ بھی جو کچھ کہتا ہے، سچا کہتا ہے۔

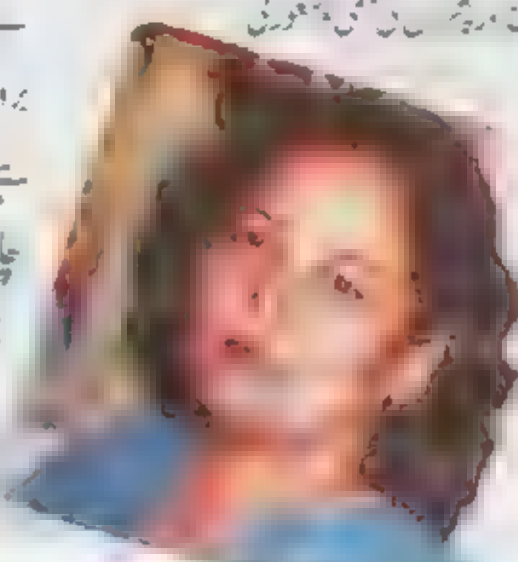
independant: واکاوی پیوسته سیلانی است که به واسطه آن، هر دو میانه از این

جس کے لیے یہ ہے۔ اور اس کے لیے کہ وہ اس کے لیے ہو۔

اور اس کی جوت کے سب سے سرور و دربار کے دریاں ہیں۔ ان کے اندر ہی یہ عالمی اہمیت کے حامل

ان کو چاہیے۔ ان کے ہونا میں کوئی شک نہیں ہے۔

... ..



ریحان شاہ فرور

میں ہمارے یہاں نظریاتی انتشار موجود ہے۔ عورتوں کا مسئلہ بھی اسی زد میں آتا ہے۔

خواتین کا بڑا طبقہ متوسط الحال ہے، کچھ نیم خواندہ اور کچھ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہے۔ اس طرح مجموعی طور پر یہ طبقہ یہ سوچتا ہے، کیا سوچتا ہے ان خواتین کا فلسفہ کا نکات، پیدائش سے موت تک مسلسل خدمت، محنت، دکھ، بیماریاں، حرف اور تصویر کے دوسرے رخ پر خاندان، کنبہ و ساس بہو، مردوں سے محبت یا شکایتیں بھی ہیں، یعنی اقدار، حالات، ماحول، وقتی پس منظر اور ضرورتیں ہر چیز بدن رہی ہیں، مگر اب بھی عورت زرعی اور مردوں کے سماج میں رہی تھیں ہمارے۔ شادی اور خون کے رشتوں کی لڑی میں پروئے ہوئے حسب نسب کے یہ دھماکے "اشتراک" چاہتے ہیں اور خواتین اسی سماج کا حصہ ہیں۔

”ہماری اصل ہم عصر اویس خواتین آج کے زمانے کی عورت کو سامنے رکھتی ہیں۔ اور عورت کو ایک انسان، معاشرے کا باخبر فرد جانتے ہوئے اس کے تشخص اور اس نفسی اقداریت پر ایمان رکھتی ہیں۔ اسے زندگی کے دھارے میں شامل دیکھتی ہیں۔ بات یہ ہے کہ آج کے عورت کی عورت کو اصل حقیقی اور زہین عورت ہونا ہے اس کے اپنے تجربات اور اپنے مسائل ہیں۔ اس کی انجمنیں ہیں، تحریکیں اور ہر بات کو محسوس و ریختہ فرمے۔ اس کے اندر میں خواب اور

8 مارچ عالمی یوم خواتین

نسائی آوازیں

غزل

پروین شاکر

چرخوں کی کل شب اضافی رہی
رشتے سے چہرے کی کافی رہی
اپنے انجام تک آگئی زندگی
یہ کہانی عمر اختلافی رہی
ہے زمانہ فنا تو بجا ہے کہ میں
اس کی مرضی کے بالکل معافی رہی
ایسے محتاط ایسے کم آمیز سے
اک نظر بھی توجہ کی کافی رہی
صبح کیا فیصلہ حاکم تو کرے
جشن کی رات تک تو معافی رہی

☆

یہ مصنوعی موسم

زہرا انکاہ

یہ مصنوعی موسم
یہ مصنوعی موسم شب درو فوج پر
گزرتے رہے ہیں، گزرتے رہیں گے
میشنوں سے داتے والی یہ گرمی، یہ سردی
مجھے زندہ رکھے ہوئے ہے
بزاروں میں پختہ ہوئی قیمت یہ بچہ
مجھے ہرگز نہیں پہنچتا ہے
یہاں سانس لینے کی قیمت بہت ہے
قرب کی برمیاں
ذہن میں ہلکی ہلکی لودی والے آواز
خواہشوں کے چپکے ہوئے جگنوؤں کے دیے
ایک حرف کسی کی نہ نہ
مدم لفظ کی کوئی شکل
مٹک لب سے مٹکتا ہوا کوئی جھوٹا
کیسے نایاب ہیں
اب بھی خواب ہیں
بہاں خواب ہیں

غزل

اور حفتریں

اب غفلت مجھ سے پوچھتے ہیں کہیں کیسے ساری بات ملی
کس اسم کا تم نے ورد کیا، جب تم کو ٹیلی رات ملی
کیا چپ بھری دوپہروں کی بددعاؤں کو کچھ بھی نہ تھیں
تم اجلی جکی کلیوں کی کیا صبح تمہیں سوغات ملی
وہی کجبرے جی چاہت کے، وہی کجبر اوپ سہاگن کا
نا کچا رنگ تھا آجکل کا، نارستے میں برسات ملی
لنا تو اپنے آپ سے بھی اس مگر میں آسان نہ تھا
تم کون سے در تک جا پہنچیں تمہیں راز ملے تمہیں گھات ملی
یہ ہنسی ہنسی تمہاری جسے ہنر نجات ذات کہیں
کس درد نے تم کو کھلائی کس زخم سے کس کے ہات ملی
تم آئینوں کو دان کرو کبھی ویپ نیا کبھی روپ نیا
دوسب آنکھوں میں ایک سی تھی جو تصویر حالات ملی
کبھی پھول بھی ہیں کھول ادا کہیں کھلائی کو لگ جائے
وہ دینے والا جانے ہے یاں تم کو کیا اوقات ملی

☆

غزل

ڈاکٹر فاطمہ حسن

آنکھوں میں نہ زلفوں میں، نہ رخسار میں دیکھیں
مجھ کو مری دانش، مرے انکار میں دیکھیں
لبوں، بدن دیکھیں، ہیں دیکھیں قبا میں
اب بچہ سن، ذات کو، اظہار میں دیکھیں
سو رنگ مضامین ہیں جب تک کہتے ہیں آؤں
کلمہ سے معنی مرے اشعار میں دیکھیں
پوری نہ ادھوری ہوں، نہ مقرر ہوں نہ ہر تر
انسان ہوں انسان کے معیار میں دیکھیں
رکھے ہیں قدم میں نے بھی تاروں کی زمیں پر
چپے ہوں کہاں آپ سے، رفتار میں دیکھیں
منسوب ہیں انسان سے جتنے بھی فضائل
اپنے ہی نہیں میرے بھی اطوار میں دیکھیں
کب چاہا کہ سامان تجارت ہمیں دیکھیں
لائے تھے ہمیں آپ ہی بازار میں دیکھیں
اس قادر مطلق نے بنایا ہے ہمیں بھی
تغیر کی خوبی اسی معیار میں دیکھیں

۶۲

غزل

شبنم نیل

پے ہوئے تو ہیں لیکن میل کوئی نہیں
پتہ ایسے شہر ہیں جن کی فسیل کوئی نہیں
کسی سے کسی طرح انصاف مانگتے جاؤں
ہاتھیں تو بہت ہیں مدہل کوئی نہیں
سچی باتوں پہ لکھا ہے ان کا نام و نسب
قبیل دار ہیں سب بے قبیل کوئی نہیں
ہے دھبہ غم کا سفر اور مجھے خبر بھی ہے
کہ راستے میں یہاں سنگ میل کوئی نہیں
ابھی سے ڈھوٹ کے رکھو نظر میں راہ سفر
یہاں ہے پیاس سے مرنا سبیل کوئی نہیں
میری شناخت الگ ہے میری شناخت الگ
یہ زخم و زووں کو میرا مثل کوئی نہیں

☆

غزل

عشرت آفرین

لڑکیوں ماؤں جیسے مقدر کیوں رکھتی ہیں
تن حیرا اور آنکھ سمندر کیوں رکھتی ہیں
عورتیں اپنے دکھ کی وراثت کس کو دیں گی
صند قلوب میں بند یہ زپور کیوں رکھتی ہیں
وہ جو آپ ہی ہو جی جانے کی بات تھیں
چھپائی پوروں میں چتر کیوں رکھتی ہیں
وہ جو رہی ہیں خالی پیٹ اور شکے پاؤں
بچا بچا کر سر کی چادر کیوں رکھتی ہیں
بند حویلی میں جو سنے ہو جاتے ہیں
ان کی خبر دیواریں اکثر کیوں رکھتی ہیں
صبح وصال کی کرنیں ہم سے پوچھ رہی ہیں
راتیں اپنے ہاتھ میں پنجر کیوں رکھتی ہیں

☆

غزل

ریانہ رونی

کوئی سوچا ہوا کردار نہیں ہو سکتی
میں روناؤں میں اداکار نہیں ہو سکتی
خواب بن کر تو مری آنکھ میں در آیا ہے
میں تری فیند سے بیدار نہیں ہو سکتی
جب بھی جی چاہے بکھر جائے ہوا کے ہاتھوں
اتنی ارزاں مری مہکار نہیں ہو سکتی
ہاتھ زنجیر بھی ہو سکتے ہیں لیکن آواز
کسی پنجرے میں گرفتار نہیں ہو سکتی
اپنے پندار کی حرمت کو گھٹا کر صاحب
نقد خواں میں سر بازار نہیں ہو سکتی
جبکہ سب کچھ تری مرضی ہی سے ہوتا ہے تو پھر
اے مرے رب۔۔ میں خطاوار نہیں ہو سکتی
میں تو کر بھی چکی اعان بغاوت روتی
پنجرہ میں رہاں نہیں ہو سکتی

ہم گناہ گار عورتیں
کشورناہید

یہ ہم گناہ گار عورتیں
جو اہل جبہ کی حکمت سے نہ عیب کھائیں
نہ جان بچیں
نہ سر جھکا لیں
نہ ہاتھ جوڑیں
ہم گناہ گار عورتیں ہیں
کہ جن کے جسوں کی اصل نہیں جو لوگ
وہ سرفراز نہیں ہیں
نیابت سرفراز نہیں ہیں
وہ داوراں، ساز نہیں ہیں
یہ ہم گناہ گار عورتیں ہیں
کہ سچ کا پرچم اٹھا کر نکلیں
تو جھوٹ سے شاہراہیں اُٹی ملی ہیں
براہ و بلیز پر سڑاؤں کی داستانیں رکھی ملی ہیں
جو بول سکتی نہیں، وہ زبانیں کٹی ملی ہیں
یہ ہم گناہ گار عورتیں ہیں
کہ اب تو قب میں رات بھی آئے
تو یہ آنکھیں نہیں بچیں گی
کہ اب جو دیوار گر چکی ہے
اسے اٹھانے کی ضد نہ کرنا!
یہ ہم گناہ گار عورتیں ہیں
جو اہل جبہ کی حکمت سے نہ عیب کھائیں
نہ جان بچیں
نہ سر جھکا لیں، نہ ہاتھ جوڑیں!

☆

نہیدہ دریش

خدا کے ہر وہ جہان نے جب آدمی کو پہلے پہل سزا دی
بہشت سے جب اسے نکال دیا
تو اس کو بخش گیا یہ ساقی
یہ ایسا ساقی ہے جو ہمیشہ ہی آدمی کے قرین رہا ہے
تمام ادوار چھان ڈالو
روایتوں میں، حکایتوں میں
ازل سے تاریخ کھد رہی ہے
کہ آدمی کی جہیں ہمیشہ اندھنوں سے عرق رہی ہے
وہ وقت جب سے کہ آدمی نے
خدا کی جنت میں شجر ممنوعہ چکھ لیا
اور سرکشی کی
تیمی سے اس پھل کا یہ کیلا ذائقہ
آدمی کے کام و دھن میں ہر پھر کے آرہا ہے
مگر عورت کے تلخ سے: ایتنے سے پہلے
نہادی سے نہاد بدلتا!

8 مارچ عالمی یوم خواتین

ممتاز بیوٹیشن مسرت مصباح کہتی ہیں

”کشمیر ایک تہذیبی زوال ہے وہاں میں عورتوں کو پہنا ہے“

شاہین ملک

پانچ جی گواہی دیتی ہے کہ جنگ و جدل سے زبانون میں منتقل قومیں ہل و زلزل کے ساتھ خوبصورت عورتوں کے اندر اپنے فحش کوشش کیا کرتی تھیں۔ جنگوں میں ہرجیت کا یہ دستور خاموشی سے سنبھالنے والے کشمیر تھے اور ان دنوں حالات میں عورت ناقابل تلافی نقصان جھیلی رہی۔ آج بھی یہ تو قیری کے حالات کا سامنا کر کے عورت معاشرتی مقام سے محروم ہے۔

ہمارے آس پاس وہی بہت بدل چکی ہے۔ بدلتے ہوئے حالات نے عورت کے ذہن پر جمی صدیوں کی گرد جھڑی ہے۔ آج لمبی وہ سوچتی ہے کہ اس کا مقصد حیات کیا ہے؟ کیا اس کے مقدر میں صرف ظلم سہتا لکھا ہے یا کچھ اور بھی ہے۔ ہر انسان کا بنیادی حق عزت سے زندہ رہنا ہے، اس سے یہ حق کیوں چھینا جا رہا ہے؟

حقوق انسانی کے عالمی منشور کے تحت کئے گئے اس عہد کو پورا کرنے میں حکومتیں بری طرح ناکام رہی ہیں۔ یہی تو ایک آفاقی سچائی ہے جس کا دنیا کے ہر ملک، ہر ثقافت اور ہر کیونٹی پر اطلاق ہوتا ہے اور وہ ہے عورتوں پر تشدد کبھی بھی قابل معافی اور قابل برداشت نہیں۔

بین الاقوامی سطح پر انسانی حقوق پر ہونے والی بحث کے موضوعات تبدیل ہو گئے ہیں۔ سلامتی کونسل نے اقوام متحدہ کی قیام امن کارروائیوں میں عورتوں کی حیثیت اور ضرورتوں پر زور دیتے ہوئے کہا ہے کہ پر تشدد تنازعات اور امن قائم رکھنے کے لئے جو بھی کوشش کی جائے ان میں عورتوں کو بھی شامل کیا جائے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ عموماً خواتین پر تشدد کی اطلاعات پوشیدہ رکھی جاتی ہیں جس سے باعث رپورٹوں کو

دستوریزی شکل دیتا



بہت مشکل ہوتا

ہے۔ اعداد و شمار بہت خوفناک ہوتے جا رہے ہیں۔ سلامتی کونسل کو مستقبل کا نقشہ مرتب کرنے میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

اقوام متحدہ نے 1979ء میں پہلی مرتبہ خواتین کے ساتھ نا انصافی کا نوش لیتے ہوئے خصوصی اجلاس بلایا تھا، جس میں تمام ممالک نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں خواتین کے خلاف امتیازی قوانین، تشدد اور مافی رویے کے خاتمے سے متعلق قرارداد متفقہ طور پر منظور کر لی۔ اس قرارداد کو بھی کئی سالوں کا عرصہ بیت گیا لیکن تشدد اور نا انصافی میں کمی کے بجائے خوفناک حد تک نہ صرف اضافہ ہوا ہے بلکہ تیزاب سے حملوں نے جنم جوڑ کر رکھ دیا۔ ہرگز رتاون تیزاب سے جھلسی دو تین خواتین کو اپنا آپ چھپانے پر مجبور کر دیتا ہے۔ تشدد میں اضافے کی بنیادی وجہ تو یہی نظر آ رہی ہے کہ ذمہ دار افراد کو قانون کے کٹہرے میں نہیں لایا جاتا۔ اکثر ایسی شہادتوں کو چھپا دیا جاتا ہے جن کے باعث مجرموں پر مقدمہ چلا کر سزا سنائی جاسکتی ہو۔

اقوام متحدہ کے زیر اہتمام میڈیا پروڈیکشن

اقوام متحدہ نے عورتوں کے خلاف تشدد کے خاتمے کے لئے ایک ٹرسٹ فنڈ قائم کیا ہے جس کے تحت تشدد روکنے کے عملی اقدامات کئے جاتے ہیں۔ اسی ٹرسٹ کے تحت 2008ء میں میڈیا پروڈیکشن کا آغاز ہوا اور ان رکن ممالک میں جس نے تشدد میں سرمدیہ، بدولتی نظر آتی ہیں ممالک مختلف برامام، دستوریزی، لکھیں اور



مسرت مصباح

ہرگز رتاون تیزاب سے جھلسی دو تین خواتین کو اپنا آپ چھپانے پر مجبور کر دیتا ہے۔ تشدد میں اضافے کی بنیادی وجہ تو یہی نظر آ رہی ہے کہ ذمہ دار افراد کو قانون کے کٹہرے میں نہیں لایا جاتا

پیش کیا جانے لگا ہے۔

Smile again Foundation (پھر سے مسکراؤ)

اس پائنتی تنظیم کی بانی ماہ آرائش حسن مسرت مصباح ہیں۔ تنظیم کا بنیادی مقصد تیزاب سے متاثرہ خواتین کی فلاح بہبود اور علاج معالجے کی سہولتیں فراہم کرنے کے ساتھ انہیں مختلف ہنر سکھانا اور اپنے حیران پرکھنا کرنا ہے تاکہ مستقبل سنور جائے اور یہ متاثرہ خواتین اپنے خاندانوں میں واپس جا کر اپنی مدد آپ بھی کر سکیں اور خاندان کی کفالت بھی سنبھال سکیں۔

مسرت مصباح کا کہنا ہے کہ بھارت سے آنے والی خاتون کو دہلی کی وجہ سے اور دہلی کے علاج کے ساتھ لوٹنا پڑا۔ ایک مصری خاتون کو امریکا بھیجا گیا۔ پاکستان میں 416 خواتین کا لاہور اور کراچی کے اداروں میں ملازمتیں اور بیوٹیشن کی تربیت بھی دی گئی، باوجود اس اعتراض کے ساتھ کہ خواتین پارلر میں سنگھار کی خدمات کے علاوہ relax کرنے آتی ہیں اور خوفناک حد تک بگڑتے ہوئے چہروں کے ساتھ ٹینشن ہوتی ہے۔ مسرت کا کہنا ہے کہ یہ سچ ہے کہ ان عورتوں کو دیکھ کر خوش کن احساس نہیں ہو سکتا لیکن میرے پاس کوئی اور ایسا بھرپور انداز کی بحالی کا راستہ نہیں ہے، آپ تو relax کسی اور پارلر میں جا کر کر سکتی ہیں لیکن یہ دیکھاری خواتین نشانات زدہ چہروں کو لے کر کہاں جائیں گی؟

حسن و سنگھار سے متعلق ایک ماہر بیوٹیشن کی حیثیت سے مسرت ان کے گمشدہ چہرے کو لوٹائیں سکتیں لیکن ماہر جلد و ڈاکٹر اس کی اسکن مر فیک، ہیرہ، آبلہ تو کسی حد تک سہولت مل سکتی ہے۔

8 مارچ عالمی یوم خواتین

مصوروں کی پذیرائی کیسے ہو؟

خواتین کی قائم کردہ آرٹ گیلریوں پر ایک نظر

شیریں مک

ہر بات پر جو موقوف کیا یا الفاظ کا جسے ہم افسانے یا ناول اور شاعری کی صورت میں دیکھتے ہیں ان سب کا اپنا مخصوص مزاج ہوتا ہے۔ ہر شاعر کو اپنی بھی جو انسان ان کے ذریعے اپنی کمون گاتا ہے اپنی تلاش میں سرگرم رہتا ہے تب ایک اور ارازا شاعر ہوتا ہے کہ شاعر اپنی کمون کی آئینہ کی بھی نہ دیتی ہے۔ انفرادیت اور شخصیت کے لئے سخت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ مصروف کو خطا و رنگ کی جستجو اور اپنے اندر بند کرنے کی جدوجہد تاراج کے پونے سے لے کر خاص شخصیت کی تشکیل تک۔ یہ فریادی رہتا ہے۔ لہذا شاعر اخبار اور میں اپنی تخلیقات شائع کر دیتے ہیں اور مصروف کو ایک چار دیواری چاہئے جسے آرت گیلری کہتے ہیں۔ زندگی کے رشتے تو پیچیدہ ہوتے ہیں لیکن مصروف راہ راج کا باب بھی رہا گیلری میں تلاش کے وقت ہوتا ہے۔ یہ ایک شہری اور جدید صنعتی عہد کی ضرورت بھی ہے۔

غیر ہزاروں اور کچھ مونی ویا کے یہ فنکار کائنات کی خواب دیکھتے ہیں اور ان کی فنی شخصیت کے تعارف کا اہتمام ہی گیلری ایسی ہی میں ہوتا ہے۔ کام نہ تلاش ہوگا تو تھوڑے دنوں میں لہجوں کو فنکار کی تخیل پر ہزاروں اور وجدان کی سطحیں نظر آئیں گی۔ تصویر کھینچنے والے نے اپنے ہاں انہی اسی جذبات ہیں۔ یہیں قدر فرمائی بھی ہوتی ہے۔

ایک ترقی پذیر ملک ہے مگر یہاں پنجپنچیسویں برسوں سے فتنہ مصروفی کو دہرائی پذیر اپنی ملن شروع ہوئی ہے۔ شروع شروع میں
 - یہاں بھی زیادہ نہ تھیں، سرکاری عیوتوں، رہنماؤں میں تشدد، محفل طاق جاتی تھیں یا پھر نجی سرمایے کے طور پر امراء کے طبقے میں
 - جہاں تھیں۔ سب سے پہلے علی ام (آرٹس) نے گیری بنا کر شا کر ملی جیسے آرٹس کی تصاویر میں شعلہ کروا کر نمائش بھی
 کیں۔ اس کے بعد یہ گاڑی چل پڑی، پھر بشیر مرزا نے گیلری
 بنائی یہ بھی اپنے عہد کے نامور جید آرٹس تھے، مرتے دم تک
 نوآموز فنکاروں میں ہنرمندی کے جوہر ڈھونڈتے رہے اور نمائش
 کرواتے رہے۔

علی امام کے انتقال کے بعد ان کی تعلیم انیس آرتھ گیلری چٹاری
 ہیں۔ میرے اس سوال پر کہ بحیثیت خاتون اور
 علی امام جیسے آرٹسٹ کی بیوی ہو کر
 آپ سے لاش دینے کے
 لئے مراعات اور سہولتوں
 کے کیسے کیسے تھامے نہ
 ہوتے ہوں گے، وہ کہتی
 ہیں ”میں نے کئی برس آرٹ
 برصا کی اور لہائیات کے شعبے سے وابستہ

جس کی جگہ سے مؤثر تصویریں کے موضوع پر کئی بار بحثیں ہوئیں وہ سمجھتے تھے کہ نمونہ سازی کا قدیم فن ادباک اور صنایع شخصیت کی نقوش
پر باخوبی نگاہیں اور نگاہوں جتنا باقوت ہوتا ہے آپ کر سکتے اور تصویریں باتیں کرنے کا موقع دے سکتے ہیں۔ اس کی مصروف نمائش ملی
تے مرموزہ بدل چکا ہے۔ اب باقاعدہ سلا اور ماریٹنگ کر کے آرٹ کو یقین دہانی کرنی ہوتی ہے۔ گیسٹری کے من و عنان کے بعد
ستہ میں مور پر کتنا فائدہ یا نقصان برداشت کرنا ہوگا۔ ایک وقت تھا اور کتنا سہاواقت تھا کہ شاہر علی جیسے فنکار خریدار سے بات کر کے
نئے جان پہچان کر کے عندیہ لیتے تھے کہ یہ شخص ان کی تصویر کیوں خریدنے آیا ہے اگر وہ مطمئن نہیں ہوتے تھے تو تصویر نہیں بیچتے تھے۔
غریب کوئی شاہر علی ہمارے درمیان نہیں ہے لیکن سوچ کا انداز بدل گیا ہے اب وہی آرٹ کا میاب ہے جس کی نمائش کے افتتاحی
تہ کے پہلے چند گفتگوں ہی میں پینٹنگ پر sold کا لیبل لگ جائے۔

پنجابی آرٹ گیلری

پنجاب کی چوکھنڈی آرٹ گیلری سرز حسین نے 1985ء کی تھی۔ ایک مختصر سے رقبہ پر مشتمل ایک مکان سے کامیابی کا یہ سفر شروع ہوا۔ 26 برس کی عمر کو پہنچنے والی یہ گیلری وسیع و عریض فلوئور پرنٹل ہو چکی ہے۔ انڈس کے بعد چوکھنڈی ہی ایسی گیلری تھی جس میں سب سے موزوں مصوروں نے اپنا کام فخر پر نمائش کیا۔ سرز حسین کہتی ہیں۔

میں نے اس وقت تک اس کے پاس نہیں رکھا تھا۔ مجھے یہ ہے کہ میں ایک نئے نام کے ساتھ اس شعبے میں داخل ہوئی تھی۔

کبھی کسی آرٹسٹ نے میری رائے یا مشورے کا برا نہیں کیا۔ 2012 تک خواتین کی بڑی تعداد اس برس میں آچکی ہے۔ میں نظریات میں معصوری سے عشق رکھتی ہوں گوکہ خود آرٹسٹ نہیں ہوں لیکن گیلری کے انتظامات جہاں تجارتی ساکھ اور مارکیٹنگ جیسے مالیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں، میں معصوری کے نقوش اور زلیوں کو پرکھنا اہمیت رکھتا ہے۔ اب بھی چونکہ ڈیڑھ برس پہلے سے آرٹسٹوں کی بلگ رکھتی ہے حالانکہ اب ملک بھر میں کئی سو آرٹ گیلریاں قائم ہو چکی ہیں، اسی طرح دیے سے دیا جاتا رہا ہے۔ روایت کا حسن باقی رہنا چاہیے، میں بھی فن معصوری کے اہل اف اور فروغ کے لئے مارکیٹ میں آئی تھی اس لئے ساتھیوں کو کام کرتا دیکھ کر مجھے بہت بڑا حلاوت ملے۔“

دی ایم آرٹ گیلری

”کہاں کی یہ گیلری رکھون والا کسی نئی مینسٹر شمس ہے جسے مسکن میونسپل مختلف فنون کی تربیت دینا کی ایک سرگرمی کے طور پر اختیار کیا۔
رکھون والا نے یہاں ایک آرٹس عفت علوی کو تعینات کیا اور آرٹسٹوں کے معاملات کی نگرانی بنیاد مفت نہ کہنا ہے تب تک میں
بھی مصروف رہا ہوں اور میری کوشش ہوتی ہے کہ اپنا کام بھی کروں لیکن اس میں مزاحمت وہاں نہ تھی کی طرح نہیں لگتی
یہ شوق اور دلچسپی کا سوا ہے ٹرسٹ نے اپنے خدایوں کے مطابق نہ صرف قبولی بلکہ بین الاقوامی
شہرت یافتہ مصوروں کے فن پاروں کی نمائش کی ہے۔ رکھون والا یہ تھی کہ ”اشی بہت پرانی ہے
اور مجھے کبھی اپنے محبت ہونے پر احساس کبھی نہیں ہوا۔ اگر آپ کو کام کی جگہ پر انکان اور سماجی
عزت دے دیے ہوں تو ان کو آپ کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے جسے میں اپنے یہاں نمائش ہونے والے
پر مصور سے شیراز کرتی ہوں اور مجھے شکر ہے کہ میں محبت ہوں۔“

مہرین الہی کا چہرہ ملی ویرن ڈرامہ دیکھتے والوں کے لئے اجنبی نہیں ہے۔ آرٹ گیلری کے قیام کے ساتھ ساتھ وہ متعدد بااثر فن ملک جاکر اپنے ہم وطن آرٹسٹوں کا کام نمائش کرواتی ہیں۔ پاکستان کا کوئی گیلری اور اب تک راعازاز حاصل نہیں کر سکا۔

سج آرت گیلری

محسن پاکستان ڈاکٹر عبدالقدیر خان کی بہن مسز ضمیمہ نے کراچی میں کینج آرٹ گیلری بنائی اور نوجوان مصوروں کی حوصلہ افزائی میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔

مصورہ ناہیدہ رضوانے حال ہی میں اپنا اسکول قائم کیا ہے اور اپنے گھر
ہی سے گیلری کا کام شروع کیا ہے۔

آرٹس میجر راجندر پیری نے 1960ء میں کراچی اسکیول آف آرٹ
بنایا اور بلا تخصیص دوسلوں کی تربیت کی۔ فن سے عشق رکھنے والوں
کے لئے انھیں کا دھارا کھلی رکھا نہیں ہے۔ یہ تمام خواتین نہ صرف
اپنی معاشی کفالت کا جبرہ اٹھائے ہوئے ہیں بلکہ نئے آنے والوں
کے لئے راستوں کے تمام خارخچن بھی ہیں تاکہ ہمارے آئندہ
نوجوان نسل ان کے لئے نہ ہو۔



جواب بھیجیں کچن سجاائیں

انعامی سلسلہ کے نتائج

کسب معاش میں شوہروں کا ہاتھ بٹانے اور افزائشِ نسل کی اہم ذمہ داریاں نبھانے تک خواتین کی ہستی قابلِ احترام ہے۔ اس بار عالمی یومِ خواتین کے موقع پر معاشرے میں ان کے اہم کلیدی کردار کی خدمات کے اعتراف میں ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ نے تین خواتین کو قیمتی انعام کا حق وار قرار دیا ہے۔



گراچی کی محترمہ سیم خان صاحبہ ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ کی یڈیٹر شین ملک اور ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ کی کوننگ، کیمپیٹ محترمہ شہناز صاحبہ سے انعام لینے ہوئے۔



لاہور سے محترمہ صائمہ پروین صاحبہ ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ کے فنانس سے انعام لینے ہوئے۔
راولپنڈی سے محترمہ شہناز صاحبہ ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ کے فنانس سے انعام لینے ہوئے۔

آپ تینوں بہنوں کو ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ کی جانب سے دلی مبارکباد
امید ہے کہ قاری بہنیں ہمارے انعامی سلسلوں میں اسی دلچسپی سے شرکت کرتی رہیں گی۔

آپ کی آرام کی منتظر
ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ



فون: (لاہور) 32532-0800
پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

WWW.DALDAFOODS.COM

ڈاکٹر شہزادہ سید... عورتوں کا مسیحا آپ ماہر گائناکولوجسٹ اور کہانی کار بھی ہیں

ملاقات: شاہین ملک



عورت کا نکتہ کی تحقیق میں ایسی خدائی مخلوق ہے جو کبھی کبھی جی زندگی کو ختم دیتے دیتے نئی روزگار آفریں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ زچگی کے دوران urinary bladder کا شگاف جی کی پچیدگی پر زبردستی کاکیل نہیں ہوتا۔ تو کیا آپ دل کے ڈاکٹر نہیں اور آپ کے طبی حصہ کو آپ کا جسم object عورتوں کا جسم ہے تو ان کے ظلم کہانی کا موضوع بھی عورتوں کا رنگ ہی ہے۔ اور ان کے ادبی ذخیرہ و افسانوی مجموعوں پر مشتمل ہیں افسانوی مجموعوں کو دل سے سٹون کیا گیا ہے۔ ان کے ادبی ذخیرہ میں ”دل نے کہا نہیں“ ”دل سے داغ داغ“ ”دل کی بساط“ ”کون دلاں دیاں جائے“ ”چاک ہو دل“ ”دل میرا بال کوٹ“ ”جس کو دل کہتے تھے“ ”دل ہی تو ہے“ ”دل کی دلی تہائی“ شامل ہیں۔ ان کے افسانوں کا نگار کش اسلوب نگارش، شستہ بیان اور نگار کش منظر نگاری کی کل وقتی افسانہ نگاری کو مات دیتا ہے۔ کیا ہر کامیاب مرد کے پیچھے عورت کا ہاتھ ہے، اس سوال کو تین چھوڑ دینے اور تمام سچے اس شہر محبت کی فرائد عورت کو جو ڈاکٹر شہزادہ سید جیسے ہونہار سپوت کی ماں ہیں۔ اس فرائد اور مثالی خاتون جن کا نام عہدہ ظفر ہے انہوں نے مردہ رسم و رواج کے متغیر دیوان اور سوچوں کے آئینوں کو خود پر طاری نہیں ہونے دیا۔ وہ ہرگز عام عورت نہیں کیونکہ عام عورت تو شادی ہو جانے اور بچوں کی دلائقوں کے فریضے میں گم ہو کر رہ جاتی ہے مگر عہدہ صاحب نے اپنی انگوٹھا چھائی کو مقدمہ نہیں بننے دیا۔ شادی کے بعد پہلی جماعت سے پڑھائی شروع کر کے ماہر فزیشن بنیں اور ہندوستان سے ہجرت کر کے پاکستان آئیں تو سوائے لٹ کی ہریوں کے کچھ تو لائیں کہ فٹ پاتھوں پر جمو پڑیاں ڈالنے کے کام آئیں گی۔ ماں بننے کے بعد پڑھائی شروع کرنا اور اپنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹر بننا ایک انہونی سی بات ہے۔ سب بچوں کو ڈاکٹر بنانا اور خود بھی ڈاکٹر بننا اکیلی عورت کا شیوا نہیں تھا۔ یقیناً عطیہ ظفر کے شوہر ابو ظفر آزاد نے اس شہر محبت کی عورت کو اپنی طاقت بنایا اور آج شہزادہ سید جیسے گائناکولوجسٹ پاکستان کا دھارکھلاتے ہیں۔ عطیہ ظفر کی خدمات صرف ایک اپنے ہی کنبے تک محدود نہیں رہیں۔ خواتین کا عالمی دن منانے کی کارنامی خواتین یا ان کی اولاد سے مل کر مکمل نظر آتی ہیڈ ڈاکٹر شہزادہ سید اپنی ذات میں انجمن تو ہیں ہی مگر ہماری اس جہتی پر مسیحا کا روپ اور پاکستانی عورتوں کا جذباتی سہارا بھی ہیں۔ آپ سابق سیکرٹری پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن اور سوسائٹی آف اوپٹیمٹک گائناکولوجی کے سابق صدر رہے۔ ہمارے اردو ادب اور پاکستانی معاشرے کی خوش بختی ہے کہ شہزادہ جیسے ڈاکٹر اعلیٰ تعلیم کے حصول اور جدید ترین طرز عمل میں کسب مہارت کے بعد وطن لوٹے اور رہا ماندہ خواتین کی خدمات کو اپنا مشن بنالیا۔ آج ہو جائیں کچھ محبت کی باتیں۔

بڑھائی جائے۔

ایسی عورتیں جو دور دراز دیسی علاقوں میں رہتی ہیں جنہیں صحت کی بنیادی سہولتیں نہیں ملتیں، اگر وہ کم عمر بھی ہوں تو حمل اور زچگی کی مشکلات نہیں جھیل پاتیں چنانچہ پورے نظام صحت میں مداخلت بڑھا کر دیسی علاقوں کے لوگوں کی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کی سہولتیں مہیا ہونی چاہئیں۔ صرف اور صرف تعلیمی شعور ہمیں باخبر رکھ سکتا ہے۔

”اس ضمن میں آپ نے میڈیا کے پلیٹ فارم پر آگاہی کا جو پروگرام مرتب کیا ہے اس کی تفصیل بتائیں؟“

”سب سے پہلے تو میں پچھلے برس اس موضوع پر انٹرنیشنل گائناکولوجیکل کانفرنس کا تذکرہ کرتا چوں جو پاکستان نیشنل فورم آف ویمینز ہیلتھ (PNFHW) اور یونائیٹڈ نیشن فنڈز پالیٹیشن (UNFPA) نے سوسائٹی آف اوپٹیمٹکس اینڈ گائناکولوجسٹ آف پاکستان (SOGP) پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن (PMA) اور پاکستان ایسوسی ایشن آف یورولوجیکل سرجنز (PAUS) کے اشتراک کے ساتھ منعقد کی۔ جس میں ناٹجریا، پلینٹمر امریکا، بنگلہ دیش، نیپال، بھوٹان، بھارت اور مصر کے علاوہ پاکستان بھر سے قسطنطنیہ لائبریرینز اور گائناکولوجسٹ نے شرکت کی۔ جس میں محفوظ اسقاط سے لے کر زچگی کی مانیٹرنگ کی درست رہنمائی اور تربیت کے نظام کو مربوط بنانے پر زور دیا گیا۔ اسی حوالے سے شہزادہ کرمانی (کلاسیکی رقاصہ، اداکار و) کا تھیلی اظہار پیش کیا گیا اسے ٹیلی پٹے کی شکل دی گئی ہے۔“

”ملک کے نامور طبیبوں میں گھروں پر بچوں کی ولادت اور غیر تربیت یافتہ دانیوں کی خدمات سے متعلق کچھ بتا دیجئے۔“

”پورے ملک میں دانیوں سے مشورے لینے والے اور ان سے حمل کی مانیٹرنگ کرانے کا خطرناک رجحان پایا جاتا ہے۔ ان کا کوئی حساب کتاب نہیں ہے، اسے سرکاری طور پر توجہ کی ضرورت ہے۔ تربیت یافتہ ڈاکٹر کے بغیر ماؤں کی اموات اور معذور دیوان میں کمی کا تصور ممکن نہیں۔ ہر چند کہ روایتی دانیوں (TBA) زندگی کے لئے خطرہ بننے والے مسائل سے نمٹنے کی تربیت نہیں رکھتیں، لیکن اسپتال تک رسائی کے لئے ان کا تعاون مددگار ہو سکتا ہے۔“

”پورے پاکستان میں پاکستان صحت کے حوالے سے کچھ بتا دیجئے۔“

”میڈیکل ناٹجریا اور یورولوجی میں نمایاں ترقی ہوئی ہے۔ بڑے بڑے قاتل و آسم موجود ہیں لیکن مجموعی صورتحال انتہائی مختصر ہے۔“

”پاکستانی خواتین میں زچگی کے بعد پیچیدہ مرض اور اموات کی شرح کیا ہے؟“

”ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ سال 2013ء اور 2014ء میں زچگی میں ترقی ہوئی اور ہلاکتیں مختلف پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ مختلف انفیکشنز، ساتھ ساتھ جذباتی اور نفسیاتی مسائل میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ کچھ سے بعد میں بچے نہیں ہو سکتے اور کچھ شوہروں سے نارمل تعلقات قائم نہیں رکھ پاتیں۔ انفیکشنز میں پیٹ کے درد، فسلٹیو لائبریرینز اور دیگر پیچیدہ امراض شامل ہیں۔“

”فسلٹیو لکیمی بیماری ہے اور اس کا کوئی علاج کیسے ممکن ہے؟“

”اوپٹیمٹک فسلٹیو لائبریرینز میں وکالت اور طوالت کے باعث فرج اور مٹانے کے درمیان ہونے والا ایٹارل سوراخ ہے جو عورت کی زندگی پر تباہ کن اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگر طویل رکاوٹی زچگی میں سرجری کے ذریعے سچے کی ولادت ممکن نہ بنائی جائے تو عام طور پر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔ بہت سی صورتوں میں ماں کے پیشرو کے زخمی ٹشوز لوٹ پھوٹ جاتے ہیں جس کے باعث پیدا ہونے والا سوراخ فسلٹیو، پیشاب یا خنہ یا دونوں کے مسلسل اخراج کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ مسئلہ عورت کی زندگی پر سنگین اثرات مرتب کرتا ہے۔ چنانچہ خواتین کو گھروں سے نکال دیا جاتا ہے یا شوہر سے تعلقات ختم ہو جاتے ہیں۔ وہ الگ ٹھکانے اور تنہا رہنے پر مجبور کر دی جاتی ہیں۔ بعض اوقات فسلٹیو Laceration اور دیگر زخمی وجوہ بننا بھی ہوتا ہے۔ دنیا میں تقریباً پچاس ہزار سے ایک لاکھ عورتیں اوپٹیمٹک فسلٹیو لاکھ شکار ہو رہی ہیں۔“

”ان عورتوں کو مرنے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟“

”بالکل بچایا جاسکتا ہے، بشرطیکہ عورتیں بلوغت مکمل ہونے کے بعد حاملہ ہوں، تمام زچگیاں تربیت یافتہ افراد کی نگرانی میں ہوں اور انہیں بروقت انجی ایمرجنسی اوپٹیمٹک دیکھ بھل میسر آ سکے۔“

”اس بیماری کے تدارک کے لئے کیسی حکمت عملی اختیار کی جاسکتی ہے؟“

”سب سے پہلے تو کم عمری میں شادی کی حوصلہ شکنی کی جائے تاکہ عورتیں بہت جلد حاملہ نہ ہوں۔ اس طرح بلوغت کی عمر کو پہنچ کر حمل کرنے کے خطرات میں کمی آئے گی۔ دوسرا زچگی کی سہولتوں میں اضافہ اور ایمرجنسی دیکھ بھل تک فوری رسائی ممکن بنائی جائے۔ اسپتال سب سے تاخیر ہونے سے بچنے کے لئے ہے۔ فسلٹیو لائبریرینز (بیمار) عورتوں کے لئے مہلک اور مرہم شایعہ ہے۔ فسلٹیو لائبریرینز کا شکار ہونے والی عورتوں میں صحت کی نپائش

وجہیگیوں کا شکار ہو سکتی ہیں بلکہ مر بھی سکتی ہیں۔“

Unwanted Pragnency and Post Obortion Complication in Pakistan

کیسی تحقیقی رپورٹ ہے اور یہ کیسی تحقیقی نتائج سامنے لاتی ہے؟

”پاپولیشن کونسل آف پاکستان نے دو برس شادی شدہ جوڑوں پر تحقیق کے بعد یہ رپورٹ مرتب کی ہے۔ جس سے پتا چلتا ہے کہ تولیدی عمر کی ایک ہزار پاکستانی عورتوں میں سے تقریباً 29 فیصد محفوظ ذرائع اسقاطِ حمل کرواتی ہیں۔ عموماً کچھ بھی ہوں مگر یہ انسانی جانوں کے ضیاع کا مسئلہ ہے۔ اندازاً اس وقت بھی 8,90,000 اسقاطِ حمل ہو رہے ہیں۔ اس مسئلے کا قونی پہلو یہ ہے کہ پاکستان کے پینل کوڈ کے تیشٹن 338 کے مطابق جو ایک عورت کے لئے جس بچے کے اعضا نہ بنے ہوں، حمل کے زخموں کا سبب بنے، اگر یہ Miscarriage عورت کی زندگی بچانے کے لئے کیا جائے تو اس وقت حمل کھالے گا بصورتِ دیگر اس کی عمر 10 برس ہے۔ میرے خیال میں ایک عورت کی زندگی بچانے کا مطلب اسے چننا ہے، جس کی اور نفسیاتی دباؤ سے بچنا ہے، یہ تینوں عوامل غیر مطلوب حمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔“

”ماں اور بچے کی صحت کے لئے خدا کا انتخاب کیا ہوتا ہے؟“

”دوسرے ترقی پذیر ملکوں کی طرح ہمارے یہاں بھی ماں بننے والی عورتوں کا سب سے بنیادی مسئلہ بدن میں خون کی کمی ہے۔ ترقی یافتہ دنیا میں بھی 14 فیصد عورتیں خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں جبکہ پاکستان میں یہ تعداد 59 اور 60 فیصد ہے۔ یوں تو غذا متوازن ہی ہونی چاہئے لیکن اگر فولاد کا تناسب کم ہو تو یہ چیز عورت کی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ عورت کے خون میں جیسو گلوبولین کا تناسب کم ہو تو یہ دراصل فولاد کی کمی کا دوسرا نام ہے۔ گائے، بکری یا مرغی کا گوشت، مچھلی، کھجلی، اناج، سبزیاں اور دالیں سب کچھ کھائیں اور اللہ ماں بچا کر کھائیں اور ان اشیاء کو جزو بدن بنانے کے لئے موٹی پھل کھائیں۔“

”کیا یہ بھی مفروضہ ہی ہے کہ خواتین ایام میں کسی قسم کا گوشت نہ کھایا کریں؟“

”قطعی غلط بات ہے، متوازن غذا ہر وقت کی ضرورت ہے۔“

”اولاد میں لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہونا عورت کی کمزوری ہے یا قلعی؟“

”یہ سب باتیں بڑھتی ہوئی ہیں اور تعلیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اولاد مردانہ جڑوئوں سے تشکیل ہوتی ہے۔ اس میں عورت کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا۔ عورت صرف بچے کی پرورش کا عمل تخلیق سے بہت پہلے شروع کر دیتی ہے اور ولادت کے بعد بھی اپنا دل بھاتی چلی جاتی ہے۔“

”آپ کا بچے کے شب میں کیسے گئے؟“

”میں حادثاتی طور پر آیا ہوں۔ ابتدائے میں ایک بہت اچھے گائیکو لو جسٹ کے ساتھ کام کیا تھا اس کے بعد اسی شعبے کا ہو کر رہ گیا۔“

”آج کل آپ کی مصروفیات کیا ہیں؟“

کراچی میں کوئی گوشہ و دینز اسپتال لائڈمی میں کام کر رہا ہوں، یہ اسپتال قسطنطنیہ لا کے علاج کے لئے مفت خدمات مہیا کر رہا ہے۔ اردو کتب خاص کرافٹانوی مجموعوں کی ترتیب و اشاعت کے علاوہ انگریزی میں ایک کتاب زیرِ طبع ہے۔ کراچی کے سیون ڈس اسپتال میں بیٹھتا ہوں اور پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن سے وابستگی ہے۔“

”اردو ادب کا مستقبل کیسا ہے؟“

”خدا مایوس کن، اردو کوئی نہیں پڑھتا چاہتا لیکن میں نے اپنی 6 برس کی بچی کے لئے ویس ویس کی کہانیاں، اور زندگی کے رنگ لکھی ہیں۔ یعنی لب سبب یہ ہے کہ اردو میں کتنے اچھے لکھے اردو کے مستقبل سے مایوس نہیں ہو سکتے، نشا، مومن، نہیں گئے پائے“

مربچہ ہے۔ صرف افغانستان سے بہتر صورتحال ہے باقی تو بھارت اور بنگلہ دیش بھی ہم سے قدرے بہتر ممالک ہیں۔ جن ملکوں میں ڈواکری خدمات کا ٹھوس نظام ہے وہاں Immunization، تعلیم، خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات اور صحت مند طرز زندگی کے بہت سے پہلوؤں کی نشاندہی کر کے حکومتوں کا اہم اسنادی کردار نظر آتا ہے۔“

”بچی کی طبی اور آئیڈیل مرکب ہونی چاہئے؟“

”بچی کی کم سے کم 20 برس اور لڑکوں کی 25 برس۔ کم عمری میں تو بالکل بھی شادی نہیں کرنی چاہئے۔ جن علاقوں میں بارہ سال میں شادیاں ہوتی ہیں امراض بھی وہیں زیادہ جنم لیتے ہیں۔“

”بچہ اور خالص کریمہ دینی پر درم آ جائے کی صورت میں حمل کی کمی کیسے ہوتی ہے؟“

”بچہ کی سوچاریوں کا سبب بنتا ہے جن میں حمل کا نہ ٹھہرنا بھی شامل ہے۔ بچہ کی مراحل طے کرنے میں بھی خاصی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بچہ ہمارے نزدیک ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ خواتین کی واڈھی کے بچہ میں اضافہ ہونے لگتا ہے، روزمرہ کے کئی امور کی انجام دہی میں ت آئے آتی ہیں۔“

”بچہ مفروضہ ہے یا حقیقت کہ ایام کے آغاز پر بچوں کا قد بڑھنا رک جاتا ہے؟“

”صحیح نہیں ہے، اگر بچی کی ناول گروتھ ہو رہی ہے تو سولہ سترہ برس کی عمر تک بچے کی رفتار جاری رہتی ہے۔“

”بچی کی منصوبہ بندی کا صحیح تصور اب اگر نہ ہونے اور اس تحریک کی کمی کی کیا وجہ کیا ہیں؟“

”بچوں کی عدم دلچسپی، غیر موثر سائنسی حکمت عملی اور شعور کی کمی تھی۔ ایک اچھا اور موثر نظام بگاڑ کا سبب بن گیا۔ میں سو فیصدی منصوبہ بندی اور حکمت کے ساتھ زندگی گزارنے پر یقین رکھتا ہوں۔ میرا کہنا یہی ہے کہ ہر بچے کو اچھی زندگی اور بہتر ماحول ملنا چاہئے یہ انسانی حق ہے مگر اسقاطِ حمل میں کیا جاتا ہے۔“

”بچے مسئلہ تو غیر محفوظ اسقاط کا ہے، عورت تو عورت پورا کبیر اس کی صحت سے متاثر ہوتا ہے؟“

”بچہ دنیا میں ہونے والے فی منٹ ایک سو اسقاطِ حمل میں 36 فیصد محفوظ ہوتے ہیں۔ جن کے باعث سینکڑوں بچے جاتے ہو جاتی ہیں۔“

”بچہ کی وجہ پر بھی روشنی ڈالتے جائے۔“

”بچہ کی فوری طور پر جو بچہ پیدا کیے گئے ہیں ان میں نامکمل زچگی، مختلف انفیکشنز، رحم منہ پر زخم، گیس ٹینکٹین، بچہ کے افعال درست نہ ہونا وغیرہ شامل ہیں اور ان کے اثرات طویل المدتی معذوریوں تک پہنچے ہوتے ہیں، ان میں سے بہت سے درد یا سوزش ہوتا، ٹیوبز میں بندش اور ایکٹو پک پر ٹیکنیکی شامل ہیں۔ یہاں میں باور کرادوں کہ ضرورت ہے کہ محفوظ اسقاطِ حمل عورت کا حق ہے۔ حکومت، علماء کرام اور سماجی رہنماؤں کو عورت کی زندگی کو سامنے رکھ کر انسانی سے سوچنا چاہئے اور عورتوں کے تحفظ کے لئے دینی، سماجی اور اخلاقی اعتبار سے مناسب راہنمائی چاہئے۔“

”بچی اور اس صحت غیر محفوظ اسقاط کے نتیجے میں اموات کے شرح کیسے کرتا ہے؟“

”بچہ تک 2000 تک کے اندازے کے مطابق دنیا میں ہر سال 168000 اموات ہوتی ہیں جن میں صرف 300 اموات کا تعلق یورپ سے ہوتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 36 فیصد اسقاط غیر محفوظ ماحول میں ہوتے ہیں اور روزانہ جگہ جگہ 200 عورتیں مر جاتی ہیں۔ نامکمل اسقاط کی وجہ سے انٹیکشن کا درد ہو، ٹشو کے ٹکڑے یا جہاں خون کا قور فور ہوتا ہے اس میں قتل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کینسر

بسنت کی رت اور بوکاٹا کی صدائیں

تقدیر

ملک بھر تک پھیل گیا۔ اب یہ لاہور کے علاوہ دیگر شہروں کو جزا والا، فیصل آباد، کراچی، جہلم، قصور، سیالکوٹ، راولپنڈی اور اسلام آباد میں بھی انتہائی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ موسم بہار کی آمد کے ساتھ ہی مختلف ڈیزائنوں اور سانچوں کی دیدہ زیب چٹکیں مارکیٹ میں آ جاتی ہیں۔ اس موقع سے لطف اندوز ہونے والے شرکاء اپنے رشتے داروں اور دوستوں کے گھروں کی چھتوں پر جمع ہوتے ہیں۔ اس رجحان کے فروغ کو دیکھتے ہوئے اعلیٰ طبقے اور غیر ملکی مہمالوں کے لئے پانچ ستارہ ہوٹلوں میں ہلڈ گزڈ تقاریب کا باقاعدہ اہتمام کیا جاتا ہے۔ موسیقی کے کنسرٹ اور رقص کی محفلوں کی دعوت بھی ہوتی ہے۔

بہار کے حوالے سے تیرہویں صدی عیسوی کے صوفی شعراء، حضرت نظام الدین اویس، خواجہ بختیار کاکی، امیر خسرو کے کلام میں بھی بسنت کا ذکر ملتا ہے۔

ہمارے ہاں موسم بہار کی آمد سے پہلے چٹکیں اڑانے اور خوشیاں منانے پر پابندیوں کا سلسلہ چل پڑتا ہے۔ واپڈا والے بجلی کی ٹازک تاریں مانچنے سے ٹوٹ جانے کے خدشات ظاہر کرنے لگتے ہیں، انتظامیہ اسٹیل و شیشہ دار تاریں بنانے اور بیچنے والوں پر چھاپے مارنے اور جرمانے عائد کرنے میں سرگرم دکھائی دیتی ہے۔ حلف ماتقدم کے لئے ہر احتیاطی تدبیر اختیار کی جاتی ضروری ہے، تاہم روپے پیسے کا اسراف اور بھڑک دھاتوں سے تیار کی جانے والی چٹکیوں کی خرید و فروخت یا استعمال کی ممانعت ہونی چاہئے۔ باقی جہاں تک احباب سے ملنے ملانے اور محبتیں بانٹنے کی تہذیب کو فروغ دینا ہو تو بسنت کا موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

”بسنت“ اصل سکریت زبان کے Vasant سے غذا ہوا ہے۔ یہ تیسرا موسم بہار کی آمد کے موقع پر فراہم کیے جانے والے مارچ تک منایا جاتا ہے۔ یہ بہار کی خوبصورت رتوں کا خیر مقدم کرنے والا ایک جشن ہے۔ جب آسمان پر رنگ برنگ چٹکیں خوبصورت پردوں کی مانند اڑ رہی ہوتی ہیں۔ بعض افراد چٹنگ بازی کے اس میلے کو ہندوستان کی مذہبی روایت سے بھی جوڑتے ہیں، لیکن تاریخی شواہد بتاتے ہیں کہ اس کھیل کا آغاز چین میں تقریباً چھ سو سال قبل ہوا۔

یہ تیسرا صدیء پاک و ہند میں تقسیم سے قبل سے منایا جا رہا ہے۔ فیروزپور میں منایا جانے والا جشن بہاراں دیکھنے سے قشعہ رکھتا تھا۔ اس دور میں ہر مذہب و مسل کے لوگ مل کر ایک ساتھ خوشیاں مناتے تھے۔ بچے، نوجوان، مرد، عورتیں یہاں تک کہ بوڑھے بھی ٹاپتے، کھاتے اور موسم بہار و خوش آمدید کہتے۔ پھر سرحدیں اترتے آئیں، لیکن ہمارے احباب کا تاریخی دارالعبادت ہونے کے ناتے قدیم تاریخی و تہذیبی پس منظر اور سرزمینوں سے آج تک دور نہ ہونے کی وجہ سے کہ یہ شہر پاکستان میں بسنت میلے منانے والا اہم مرکز شمار کیا جاتا ہے، اور یہاں خوشیاں منانے کے اس جشن کی زیادہ حوصلہ افزائی دیکھنے میں آتی ہے۔

وگ جوش و خروش سے چٹنگ بازی کے مقابلوں میں حصہ لیتے ہیں، وہ روایتی انداز سے تمارتوں کی چھتوں پر چٹکیں اڑاتے ہیں، گلیوں گلیوں سیٹوں اور ”بوکاٹا“ کی آوازیں گونجتی ہیں۔ لوگ چٹنگ کھتے، خوشی میں رقص کرتے ہیں، بھنگڑے اڑاتے ہیں، میلوں میں روایتی کھانے، پکوانے، رقص اور موسیقی سے لگتی رہتے بھنگڑے نظر آتے ہیں۔ ایک زمانے میں یہ جشن پرانے درود یار تک محدود تھا، پھر دیکھتے ہی دیکھتے نہ صرف شہر بلکہ



چہرہ ایک قدرتی کیٹس

اور کامیٹکس بنائیں اسے مکمل تصویر

بیٹی پراڈکٹس میں لپ اسٹک اور لپ گلوڈ کو نمایاں اہمیت دی جاتی ہے۔ کامیٹکس کے استعمال کا شعور رکھنے والی خواتین یا دوسرے لفظوں میں اپنے چہرے کے خدوخال کے نکھار میں دلچسپی لینے والی نوجوان خواتین اپنے واڈروب کے ساتھ ساتھ نئی اور فیشن میں in ہر اس چیز پر دھیان دیتی ہیں جو انہیں جاذب نظر اور پرکشش ظاہر کرے۔ یوں بھی زندگی کو اس کی تمام تر رعنائیوں اور امنگوں سمیت جینے کے لئے اپنی گرومنگ پر توجہ دینی چاہئے خواہ آپ عمر میں کتنی ہی بڑی کیوں نہ ہو جائیں۔ اپنی ہی توجہ سے خود کو محروم کرنا چھوڑیں اور دیکھیں کہ مارکیٹ میں کیا نئی کامیٹکس آئی ہیں اور موسم سرما میں اپنے آپ کو کیسے بنائے سنوارے رکھنا ہے۔

اس موسم میں آپ کو ڈائن E پروڈیکٹر درکار ہو سکتا ہے۔ یہ ہونٹوں کی نازک اور حساس جلد کو نمی بہم پہنچاتا ہے لیکن اگر آپ کا معدہ صحت مند ہے یعنی آپ کو ہاضمے کا کوئی مسئلہ لاحق نہیں تو قدرتی طور پر ہونٹوں پر خشکی یا جلد کے پھٹنے کی شکایت بھی نہیں رہے گی۔

نوجوان لڑکیاں میٹ لپ اسٹک لگائیں تو موزوں ہے، مگر جوانی پختیس سے چالیس برس کی عمر تک پہنچیں تو ازراہ شوق بھی ایسی لپ اسٹک کا انتخاب نہ کریں۔ کیونکہ اس عمر میں جلد قدرتی نمی اور روغیات کو ہٹاتی ہے۔ اب آپ کو چاہئے کہ روزانہ گلیسرین لگائیں یا روغن بادام کی ٹچک کریں اور نمی والی ہر وہ چیز استعمال کریں جو میکی سی

چمک اور تابناکی بھی بڑھا دے۔ ہونٹوں کو رگڑیں مت اور ہلکے کاشن کے کپڑے سے لپ اسٹک صاف کریں یا

نرم ٹشو پیپر بھی استعمال کیا

جاسکتا ہے۔ اس طرح

اگر کبھی پیٹ خراب ہو تو

ہونٹوں پر ہڈیاں

جئے لگتی ہیں اور جلد

پختی ہے اس

صورت حال کو بھی

ویسٹین یا پیروکس

جیلی کی مدد

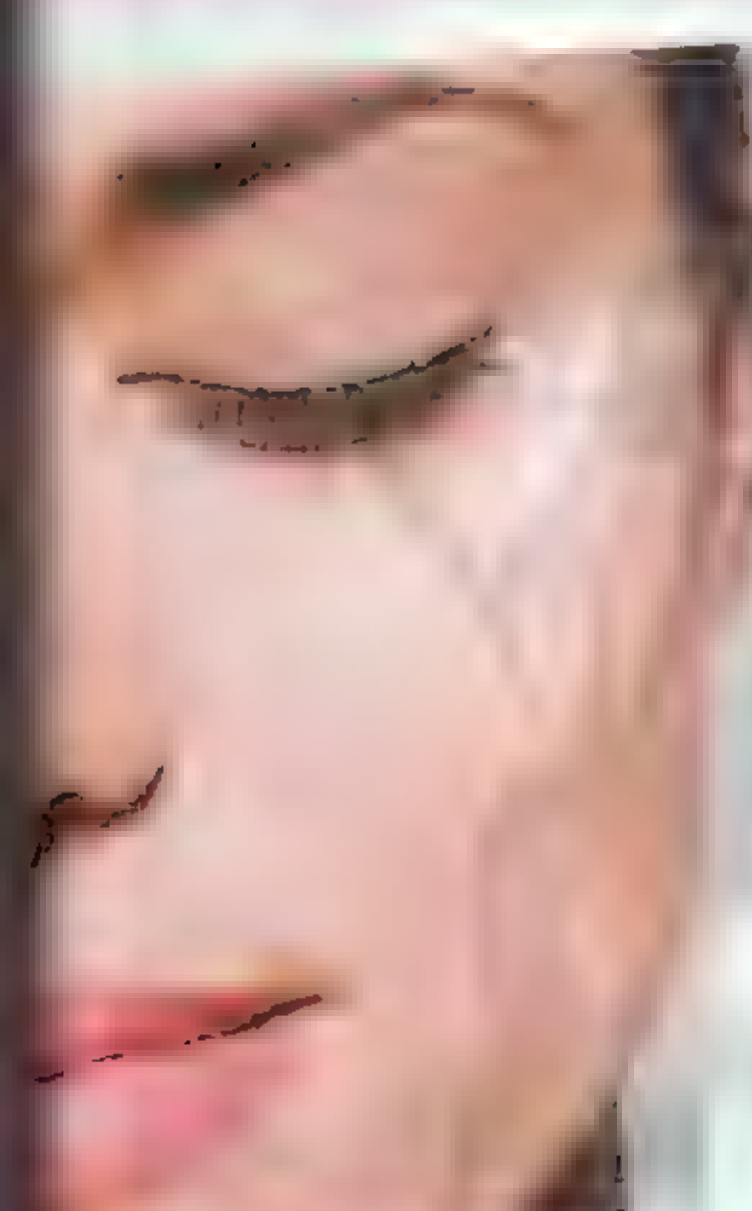
سے سنبھالا جاسکتا ہے۔

لپ گلوڈ

لپ اسٹک کے خاندان میں ایک فرد کا اضافہ ہوا گویا یہ لپ اسٹک کا ساتھی بھی ہے اور اس کا بہترین نعم البدل بھی کہا جاسکتا ہے۔ سردیوں میں نوجوان بچیاں لپ گلوڈ لگاتے بہت بھلی لگتی ہیں۔ یہ کئی مختلف ذائقوں کے علاوہ رنگوں میں بھی دراختی پیش کرتا ہے۔

Camouflage cover

کیموفلیج کور مارکیٹ میں آنے والی ایک نئی پراڈکٹ ہے۔ یہ واٹر پروف ہونے کے علاوہ من اسکرین کی مکمل خصوصیات کا حامل ہے۔ اسے چہرے پر کسی بھی جگہ کی بدرنگی چھپانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ کیل، مہا، داغ دھبے، جڑ چھپا دیتا ہے۔ اس سے پہلے کنسیلر کی شکل میں بھی خواتین نامردگار مارکیٹ میں موجود تھیں۔ چنانچہ آپ کو جو بھی چیز کمالات سے بھرپور لگے ضرر



نہیں اور استعمال کریں۔ یقیناً اپنا بدلا بدلا سا روپ خود محسوس کر لیں گی۔

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور
نک و کریم اور مہوور
نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور
نک و کریم اور مہوور
نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور
نک و کریم اور مہوور
نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

نک و کریم اور مہوور

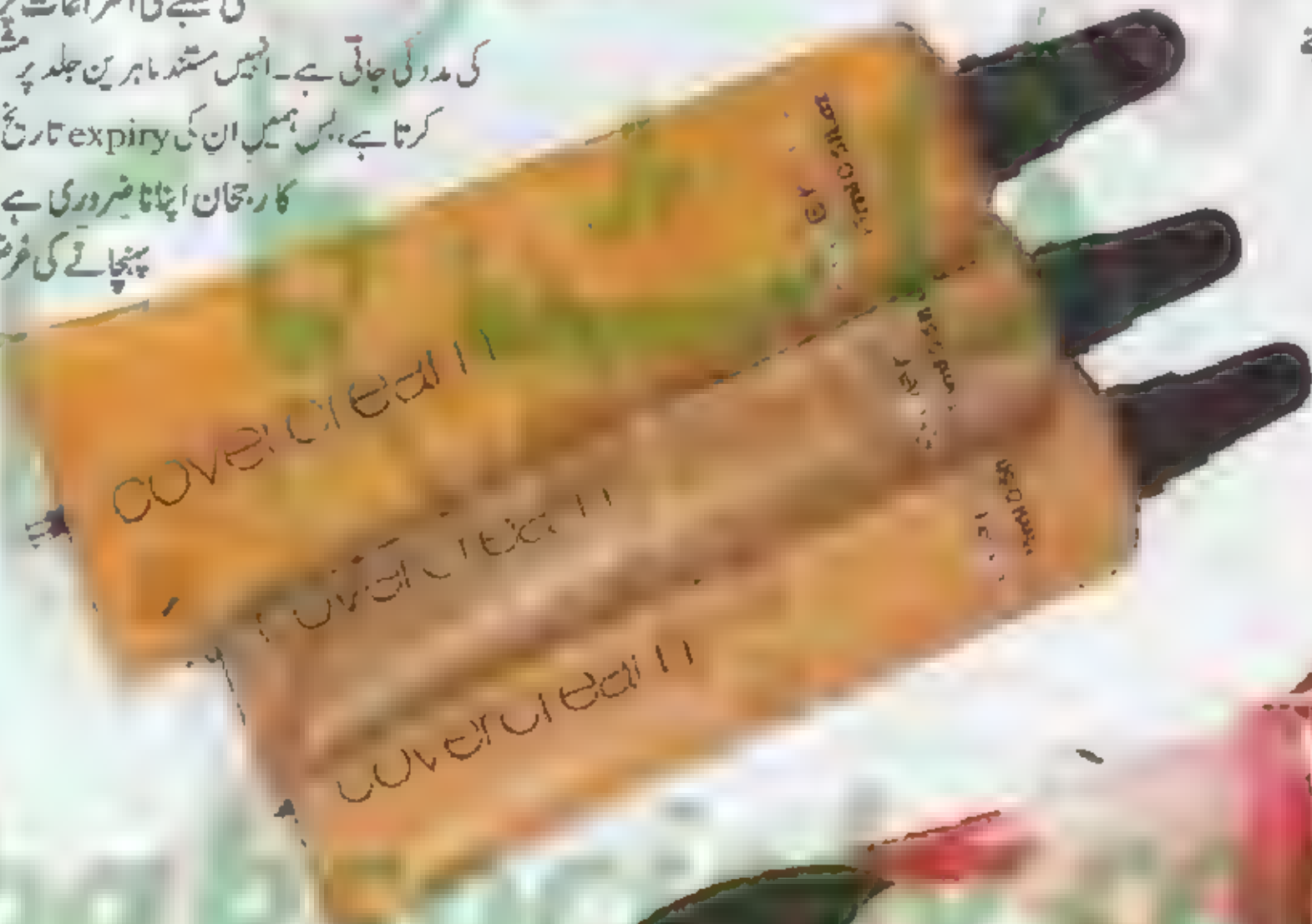
بات ہے ا

بات ہے ا
بات ہے ا
بات ہے ا

دواؤں کی طرح کا سیمپلکس خریدنے کا

رجحان اپنائیے، ان کی expiry تاریخ کا

جائزہ لینا کبھی نہ بھولیں



ٹمٹماتی جھلملاتی موم بتیاں

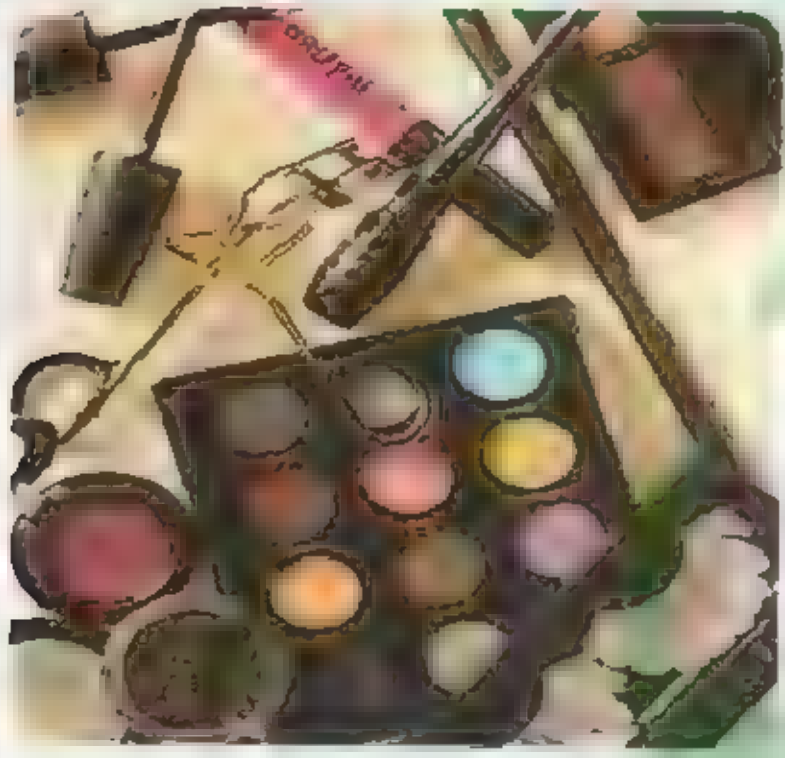
یہ تخلیق کسنت نئے زاویے ہیں



غفلی نیاز

تہذیبوں اور روایتوں کے نقوش و عندلے ضرور ہو سکتے ہیں، ان کے رنگ مدم پرکتے ہیں مگر ختم نہیں ہوتے۔
جیسے موم بتیاں ایک زمانے سے بنائی جا رہی ہیں۔ توانائی کے بحران کا ایک سادہ سا حل یہی موم بتیاں ہوتی ہیں، یہ اندھیرے اور مایوسی میں امید کی
السی کرن ہیں جن کی ضو میں منظر و عندل لاتے نہیں ہیں۔
غفلی نیاز نے اپنی تخلیقی صلاحیتوں سے موم کو پکھا کر نت نئے زاویے دیئے ہیں۔ انہوں نے کینڈل میکنگ کو نئی جہت سے روشناس کر دیا ہے۔
انہیں جس مشاقی سے تیار کیا گیا ہے ایسی ہنر کاری کے لئے غفلی نیاز نے برسوں محنت کی ہے جب کہیں جا کر یہ موم اس انداز سے ڈھلی ہے۔
آپ چاہیں تو اپنے گھر کی آرائش میں ان موم بتیوں سے انسپریشن لیجئے اور چاہیں تو انہیں تحفے میں دے کر باذوق کہلائیں یہ قدم قدم پر آپ کا
ساتھ دیں گی۔

Email: creative_skill@hotmail.com



کلینزنگ کریں، ٹوننگ اور موشچرائزنگ کر کے بھرپور خند لیں۔ یہی ہے آپ کی بیوٹی سلیپ جو اس فکر سے آزاد ہو کہ اس ماہ پھر دانے نکلیں گے۔ تکلیف بھی ہوگی اور چہرہ بدلتا بھی لگے گا۔

اپنی ماہر جلد سے Skin repairing کریم ضرور لے لیں جس کے طاقتور اجزاء چہرے پر ابھرنے والے نشانات اور سیاہ حلقوں کو دور کر سکیں۔ اس سنجیدہ کوشش سے جلد کو کاسٹیکس کے نقصانات سے بچایا جاسکتا ہے۔

پانی سے بھی دستیاب ہوتی ہے اور لوٹن یا کریموں کی مدد سے بھی جلد کو غذا مہیا کی جاتی ہے۔ کلینزنگ، ٹوننگ اور موشچرائزنگ ان ہی تین طریقوں سے جلد کو بیرونی طور پر صاف کیا جاتا ہے۔ اگر یہ Process پیشہ ورانہ مہارت کے ساتھ تکمیل کو پہنچیں تو جلد زیادہ نکھار پاتی ہے۔ کلینزنگ کرنے یا اسکریننگ کر کے جلد کے مردہ خلیات میں زندگی کی نئی حرارت لوٹا کر آپ اپنے عمر سے 5 برس کم نظر آ سکتی ہیں۔

میک اپ تو روپ کی چھب دکھاتا ہے

اگر کلینزنگ بھرپور مہارت رکھنے والے ہاتھوں سے کی گئی ہو، آپ کی صحت مجموعی طور پر اچھی ہو، تفکرات اور مسائل کا انبار نہ ہو تو چہرے پر خوشی کا ہونا ہی ایسا قدرتی میک اپ ہوتا ہے جس کی نظیر ملنا مشکل ہے۔ اگر میک اپ کر بھی یا جائے تو روپ ایسا دو آنسو ہوتا ہے کہ وہ دور سے چھب دکھاتا ہے اور آپ کی کشش سب ہی کی نگاہوں کو خیرہ کر دیتی ہے۔

تاہم یہ خیال رہے کہ صاف، شفاف جلد پر میک اپ کی ہمیں اتنی آزمانش میں جتنا کر دیں گی۔ جلد پر جمل پن بھی محسوس کرے گی، در بند مسامت کا رد عمل بھی ظاہر ہوگا۔ ایک دفعہ پھر محنت کریں۔ رات کو سونے سے پہلے دو بارہ

شخصیتی کوئز

پتہ پتہ آپ سے مل کر دیکھتے

آپ خود اپنے بارے میں کیا سوچتی ہیں، کتنی با اعتماد ہیں؟ اس کوئز کی مدد سے خود اپنی شخصیت سے بالمشافہ واقعات کریں۔

1- آپ کے خیال میں آپ کے جسمانی خصوصیات کیسے ہیں؟

(1) مکمل اور پرکشش۔

(ب) آپ کو کشش کرتی ہیں کہ پرکشش و جاذب نظر شخصیت کی مالک ہوں۔

(ج) لوگ کہتے ہیں کہ میں اچھی ہوں لیکن مجھے ان کا یقین نہیں۔

2- کسی جاننے والے کو دیکھتے ہی آپ بے ساختہ کیا کہتی ہیں؟

(1) اس کی تعریف کر دیتی ہیں۔

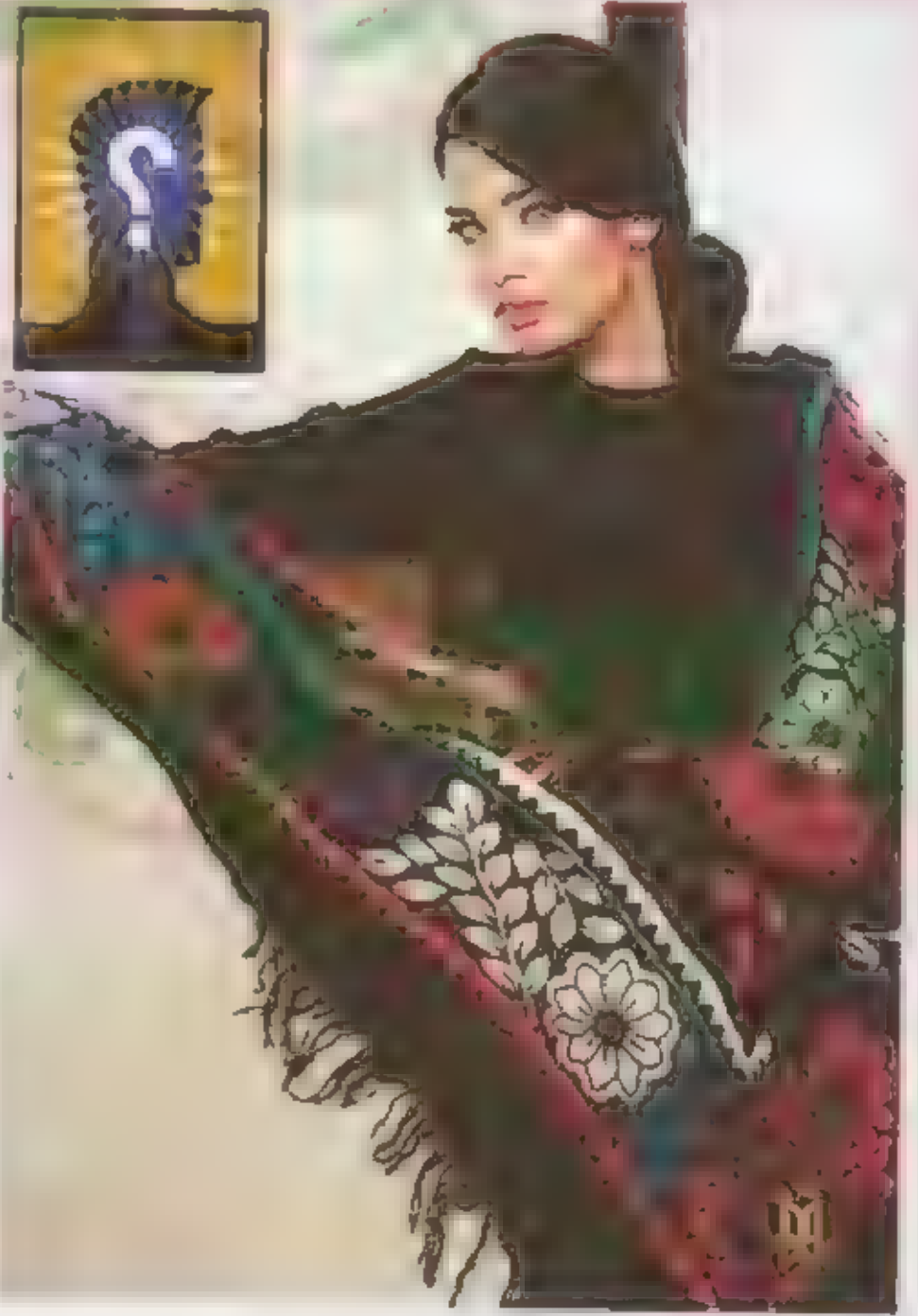
(ب) باتیں کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

(ج) یا اس کی اپنی بارے میں رائے جاننے کی کوشش کرتی ہیں۔

3- آپ کے تعلقات کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟

(1) آپ اپنی غلطیاں سدھارنے کی ضرورت محسوس کرتی ہیں۔

(ب) تعلقات میں طرفین کی



دونوں جانب سے بگاڑ ہو سکتا ہے۔

(ج) کیا آپ جانتی ہیں کہ دنیا میں کوئی بھی مکمل ترین شخصیت نہیں ہوتی پھر مستند کیا ہے؟

تعلقات کے سدھار کے لئے کبھی حکمت عملی اختیار کرتی ہیں؟

(1) صورت حال پر فوراً قابو پا سکتی ہیں۔

(ب) کسی رشتہ کی ضرورت محسوس کرتی ہیں۔

(ج) جذباتیت اور عملی حکمت، جیسے لفظوں کے لغوی معنی آپ خوب جانتی ہیں۔

5- اگر کبھی ٹھنکیں خرابیوں کے باعث فلائٹ کیمنسل ہو جائے تو آپ کا رد عمل کیا ہوگا؟ آپ کا ٹکٹ Refund بھی ہو سکتا ہو تو۔

(1) فیئر سے جھگڑ نہیں گی۔

(ب) پرسکون ہو کر آئندہ کے پروگرام پر توجہ دیں گی۔

(ج) آرام سے اگلے اعلان کا انتظار کریں گی۔

6- آپ کی ساتھی زندگی کیسی ہے یا کتنی موثر ہیں آپ؟

(1) بہترین دوستوں کا حلقہ وسیع ہے اور مقبول بھی ہیں۔

(ب) حیرت انگیز حد تک خوش کن، مددگار دوستوں کی کمی نہیں۔

(ج) اچھی سی، گوشت نشین سی اور بہت مٹا۔

7- اگر کبھی آپ کا دوست اسٹیلی کسی نامہانی مصیبت میں گرفتار ہو جائے تو۔

(1) آپ ہر کام چھوڑ کر اس کی مدد کو نکلیں گی۔

(ب) آپ اس سے اس کی ضرورت پوچھ کر مدد کو تیار ہوں گی۔

(ج) کسی اور سے مدد طلب کرنے کو کہہ دیں گی۔

اگر آپ کے بیشتر جوابات (1) میں ہیں تو آپ خاصی خود اعتماد ہیں اور آسانی سے دباؤ میں آنے والی ہستی نہیں۔ آپ پر اعتماد کا ہونا آپ کو ذہنی اور جذباتی طور پر مضبوط انسان ہونا ظاہر کرتا ہے۔

اگر آپ کے بیشتر جوابات (ب) میں ہیں تو بھی آپ کمزور ہستی نہیں ہیں۔ آپ کی شخصیت متوازن کی جاسکتی ہے یہ بھی صحت مندانہ اسلوب زندگی ہے۔ اسے اختیار کیا جاتا آپ کو سٹی یا جذباتی ظاہر نہیں کرتا۔

اگر آپ کے بیشتر جوابات (ج) میں ہیں تو آپ کو میک اپ اور کی ضرورت ہے، اٹھنے اٹھنا اعتماد بحال کیجئے، دوسرے بنائیے۔ بیرونی یا اندرونی سرگرمیاں اٹھائیے جو صحت مند خطوط پر مبنی ہوں۔ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔ اصلاحیتوں کو فضول نہ گردانیں، انہی کے بل پر آپ شاندار شخصیت میں ڈھل جائیں گی، مگر اپنے آپ کو سنبھالنے کی کوشش کریں۔

کیسے بال کریں گے ہم کو محفل میں ممتاز؟

مسئلے کا واحد حل بہتر ڈائنٹ

ہونے لگتی ہے۔ اب آئیے گرتے ہوئے بالوں کی صورت حال سمجھتے ہیں۔ عام طور پر آئرن (لوہے) اور پروٹین کی کمی سے بال کمزور ہوتے ہیں۔ پہلے پٹے اور بے رونق ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اس موقع پر بجائے ہیئر کا سٹائلنگ کا سہارا ڈھونڈنے کے، آپ روزمرہ کے غذا میں سرخ گوشت، اناج (گندم، جئی، جوار، مٹی اور دالیں) خشک خوبانی یا دوسرے میوے (بادام، ناریل، کشمش، موٹہ پھل، پست اور چائووزے) پتھر، بیج اور مٹی جزیں شامل کر لیں۔ صرف بہتر اور عمدہ دیکھیں! خدا سے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ عموماً دانا منہ کا ادراک نہ دیکھنے کی وجہ سے ہم غیر متوازن غذا استعمال کرتے ہیں۔ آپ کی یاد دہانی کے لئے ذیل میں بالوں کی صحت بہتر کرنے کے لئے ضروری دنا منہ کی تفصیل درج کی جا رہی ہے۔

دائنٹ B

بیری میزوں، مایو، صوف، کھجی کے بیج، مٹر اور میوے میں پایا جاتا ہے۔

دائنٹ C

سٹریس فرس، خربوزے، تریز اور berries میں بھی موجود ہوتا ہے۔

دائنٹ E

یہ خشک میوے، گاجر، شکر قندی، بروکولی اور آڑو میں پایا جاتا ہے۔

دائنٹ K

سمندری غذاؤں، ذیری مصنوعات، بروکولی، سلا اور ہرے چوں والی میزوں جی، سویا بین، گندم، مٹی، اناج، مٹی، لڑکی



اور جگر میں پایا جاتا ہے۔ چند پٹے پٹے کی تبدیلی بھی بال گرنے کا سبب بنتی ہے۔ اس لئے جب آپ کے بال حد سے زیادہ گرنے لگیں تو ابتدائی طبی امداد کے طور پر اپنی ڈائنٹ بہتر بنائیں اور تیش بنیادوں پر باہرین جلد سے مشورہ کرنا مفید رہتا ہے۔

دائنٹ D

مخت تو کد اور کھردے ہیئر برش کا گھر میں داخلہ بند کریں۔ کٹنگی اور برش ایسے خریدیں جو قدرتی ریشوں سے ہم آہم ہوں یا بڑے پٹیل کی شکل کے بنائے ہوئے برش بھی استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

اگر آپ کا شیپو اور کنڈیشنر Pro-Vitamins جیسے ذخیروں پر مشتمل ہیں تو ان کے الجھنے یا ٹوٹنے کا امکان کم سے کم ہو سکتا ہے

دائنٹ A

شمپو کرنے سے پہلے بالوں میں برش یا کٹنگی ضرور کر لیا کریں۔ یہ سر کی جلد کے اطراف خون کی گردش تیز کرنے میں معاون ثابت رہی۔ جلد سے مراد حالت اس وقت درست ہوگی جب مردہ خلیات جھڑ جائیں گے اور پانی جلد اکھڑ جائے گی۔ اگر آپ کا شیپو کنڈیشنر Pro-Vitamins جیسے ذخیروں پر مشتمل ہیں تو ان کے الجھنے یا ٹوٹنے کا امکان کم سے کم ہو سکتا ہے۔ کبھی نمکین یا کھارے پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ یہ پانی بالوں سے قدرتی معدنیات ختم کر دیتا ہے جس سے بالوں کی اصل رنگت بگڑ جاتی ہے اور خشکی و سکری پیدا ہو سکتی ہے۔ ہر چوتھے سے آٹھویں ہفتے کے دوران 1/2 انچ بال تراش دینا بھی مفید ہوتا ہے۔ بالوں کی جڑوں کو دنا ضروری ہو جائے یا آپ ہر موسم کے مطابق جدید فیشن سٹیل ڈائی کرنا چاہیں تو محفوظ کا سٹائلنگ استعمال کریں تاکہ ان کے مضر اثرات سے بالوں کو ختمی الامکان بچایا جاسکے۔ مسلسل ڈائی استعمال کرنے والے بالوں کو ہر دوسرے ہفتے پر ڈائنٹ ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ ہنرمند ہاتھوں سے یہ مساج نہیں کر دیا تو گھر میں موجود ایک انڈے میں زیتون، سرسوں کے تیل ملا کر بالوں پر لگایا کریں۔ اسے سوکھنے کا وقت دے کر پہلے بالوں کو سادہ پانی سے دھویا کریں پٹے شیپو سے انہیں صاف کر لیا کریں۔ اس بیرونی احتیاط سے بالوں کی قہی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔ اسکول جانے والی لڑکیوں کے بالوں کو چوٹی یا چوٹی میں نیل درہینڈ سے کیپ بہتر ہے۔ درہینڈ بالوں کو الجھنا تو ڈاؤن سٹائل سچ کرتا ہے۔ بالوں کو اٹھا کرنا مقصود ہے تو Claw Clips استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ کس کر چوٹی یا نہ صاف کر کے بغیر تیل لگے بالوں کے لئے مضر ہوتا ہے۔ ہر بار شیپو سے پہلے بالوں میں تیل ضرور لگا لیا کریں اور ایک گھنٹے کے لئے تیل لگا کر بٹنوں میں رات بھر تیل لگا کر ضروری نہیں ہوتا۔ صرف ایک گھنٹے کے مساج کے بعد بال شیپو کے کنڈیشنر بھی کر لئے جائیں تو ان میں جھک اور زدن کے آثار نظر آنے لگتے ہیں۔

بدلتے ہوئے موسم میں بال گرنے کی شکایت ہوتا ایک وجہ سمجھ میں آتی ہے لیکن اگر پورے سال ہی بال ٹوٹتے رہیں تو اس کا مطلب ہے ہماری صحت میں کہیں گزیرا واقع ہو چکی ہے۔ بال ٹوٹ ٹوٹ کر اپنی حالت زار بیان کریں تو اپنا خیال رکھنا شروع کریں۔ تھوڑی سی پیچیدگی ایلیس اب بھی بہت کچھ سمجھایا جاسکتا ہے۔ حول کی آلودگی، غیر متوازن خوراک، ناکافی آرام اور صبح کی قنارت میں سرخانپ کے سفر کرنا بھی اتنا ہی نقصان دہ ہوتا ہے جتنا بال رنگنے یا پتھر ڈانڈ کا زیادہ استعمال کرنے سے کیمیائی جن مضر کاربٹ ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلے تو بال گرنے سے جتنی تاؤ کا شکار نہیں ہونا چاہئے کیونکہ وہاں سے آنے سے صحت کے مسائل میں اضافہ ہی ہوتا ہے کی واقع نہیں ہوتی۔ بال کرنا قدرتی عمل ہے کیونکہ نئے بال اگنے کے لئے سطح کا ہموار ہونا بھی نہایت فطری ہوتا ہے لیکن مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب یہ باریک، پٹے اور کمزور بھی ہونے لگیں اور مسلسل ٹوٹنے لگیں۔ اصل نگہداشت سر کی سطح کی ہونی چاہئے اسے کنڈیشننگ کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

قدرتی کنڈیشننگ اور ماساژ

سر کی جلد قدرتی نمی دینے کے لئے بہترین کنڈیشنر خرید کر استعمال کرنا ضروری نہیں۔ شیپو کے بعد کنڈیشننگ کر کے بھی تیل اور پروٹین ٹریٹمنٹ کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ بالوں کی جڑوں میں خشکی یا بے رونقی سے جلد کی ذریعہ سطح قدرے چمکدار اور کھردری سی معلوم ہوتی ہے خشکی کو دور کرنے کی تدبیر کریں۔ موسم سرما اور بہار میں ناریل، سرسوں، بادام، آئندہ اور انڈے کا تیل مفید رہتا ہے۔ انڈے اور تیل کا مساج بھی کیا جائے یا کھردری میں کوئی تیل ملا کر بھی لگایا جائے تو ان مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

مسئلہ کا ایک حل بہتر ڈائنٹ

اگر ہماری غذا سے ضروری چھتائی یعنی اہیٹیشنل فٹن ایسڈز خارج ہو جائیں تو ان کا اثر فوری طور پر بالوں کی صحت پر پڑتا ہے ان کی قدرتی چمک کو جاتی ہے۔ خشک بالوں کے لئے ٹیونا چھتائی کے علاوہ سمکھریل اور بیٹرنگ کو تھکا کا جزو بنالینا بہتر ہوگا۔ خشک میوہ اور تینوں کھانے سے بھی اہیٹیشنل فٹن ایسڈز کی اچھی مقدار حاصل ہو سکتی ہے۔

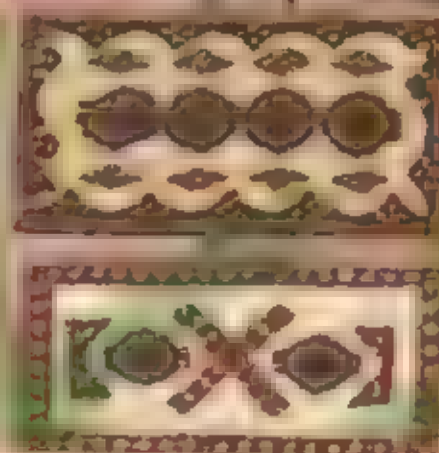
ایک اہم مسئلہ بالوں کی ہائیڈریشن کا بھی ہے لہذا ہر روز گن کر آٹھ گلاس پانی پی لینا چاہئے۔ اسی طرح

جسمانی کیمیائی عمل درست حالت میں کام کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ پانی نہ پی سکیں تو پھل ضرور کھائیں تاکہ قدرتی پانی اور گلوکوز سے ہائیڈریشن کا عمل جاری رکھا جاسکے۔

چنے اور مینا نظر آنے والے بالوں سے یہاں سے کیا جائے؟

جب ہماری خوراک کا 80 فیصد حصہ تلے ہوئے یا زیادہ روغن پکوانوں پر مشتمل ہوگا تو دنا منہ B کی کمی لازمی طور پر واقع ہو جاتی ہے لیکن اگر ہم مختلف اناج، میوے، بیج، ذیری مصنوعات (انڈے اور خیر) ہرے رنگ کی سبزیاں کھاتے ہوں تو دنا منہ بی کا کمپلیکس حاصل ہونے لگتے ہیں۔ غذا بہتر اور معیاری صحت و جسم کے ہر عضو کی صحت بہتر





یہ لوگ سے بچیں بنے اور سب سے بڑے دشمن ہیں

پستو حسن

اب تک ہونے والی تمامشوں کی تعداد

2006 میں پہلی نمائش ایکسپو کراچی میں ہوئی۔ اس کے بعد سے اب تک چالیس سے زائد نمائشوں میں حصہ لے چکی ہیں۔ آرٹس کونسل میں سولہ نمائشوں کے علاوہ پانچ ستارہ ہوٹلوں میں بھی اپنی نمائی ہوئی دستکاری کے ساتھ لگا چکی ہوں۔ ایکسپو کی نمائشوں میں حصہ لینے کے لئے انھیں دس دن ڈیولپمنٹ کی جانب سے اسٹال فری میں ملتا رہا۔ کیونکہ ان کے اسٹال کی خوبی یہ ہوتی ہے کہ ساری چیزیں ان کے سامنے ہاتھ سے نمائی گئی ہوتی ہیں۔

خود انحصاری اور کامیابی کا سفر

صوبی جب آرٹ اینڈ کرافٹ سیکرٹری تھیں تو ان کے ہاں منفرد ڈیزائنوں سے ان کی ٹیپریس قدرتاثر اٹھیں کہ انہوں نے کچھ نئی آئینہ اپنے سلیبس میں شامل کر لیا۔ آپ اب تک ایک ہزار سے زائد "حق وال بینک" ڈیزائن رچکی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ ان میں سے کوئی بھی ڈیزائن دوبارہ نہیں بنایا گیا ہے۔ آپ کراچی میں حق پر منفرد اور سب سے زیادہ کام کرنے والی خاتون بھی ہیں۔ آپ وال بینک، لمپ، ٹشو باکس، جیلری باکس، ٹیبل میٹس پر مشتمل سیٹ بنا کر دیتی ہیں۔ آپ اسٹک ورک بھی سکھاتی ہیں جو ہمارے ہاں کے اسٹیشن ٹوٹ میں نہیں سکھایا جا رہا ہے۔ پچھلے سال وفد کے ساتھ ایران بھی گئیں۔ اب وہاں سے بھی فرمائش کی آفرز آ رہی ہیں۔ جیسیر آف کامرس اور آف ٹریڈ کی ممبر ہیں۔ انڈس ٹری وی جیسٹل سے چلنے والے Home Show کے 9 پروگراموں میں حصہ لیا۔ دو پروگرام PTV، CNBC اور QTV سے آن انیر جا چکے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر چینلوں پر بھی انٹرویوز ہوئے۔ FM-107 پر کئی بار انٹرویوز دیے گئے ہیں۔ شہر صوبی صحت پر کامل یقین رکھتی ہیں۔ ان کا یہی اصول زندگی کے اندھیروں میں روشنی کی کرن بنانا۔ جی کئی ایک مددگار خواتین بھی ان کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔

دشکار شہر صیوٹی کراچی میں پیدا ہوئیں۔ آپ نے 1980 میں اسلام کے گزرا گزشتہ آئرس میں گریجویشن کیا۔ والد فوج میں تھے ریٹائرمنٹ کے بعد مختلف اداروں سے منسلک رہے جبکہ والدہ خاتون خانہ گھر آپ تین بہنیں اور تین بھائیوں میں چوتھے نمبر پر ہیں۔ بی اے کے فوراً بعد شادی ہو گئی۔ میاں نے جزیل اسٹور کوئل رکھا تھا۔ وقت گزرتا گیا، مگر وہی میں مصروف صیوٹی تین بیٹوں کی ماں بن گئیں۔

اس شعبے کو کیوں اختیار کرنا پڑا

جس وقت صبحی کاسپ سے چھوڑنا منہ پوری میں پرستار تھا شور و کابھٹ نکل گیا۔ ایک ننگی میں اچانک ہونے والے اس واقعے کے باعث مسلسل ایک بجے پھر کسی کی اچھی صحت تعلیم اور تربیت کا سہل نہیں کسی کو نہ چھین لینے تو نہ چھین پائی بھی آہستہ آہستہ فریج، دواؤں، جان چھڑی۔ پھر ان کی نسل نے ان کا منہ کھلے کھٹکھٹا کر کر کے بچے کیوں کے خرابات اٹھانے کا کھنکھار

ہنرمندانِ شاعری کے بڑے حواہی

[illegible]

تمہارا جرگہ کا انتخاب کی کیوں

برکھنڈوں اور اجڑک کو اس لئے منتخب کیا کہ شگل نائل وزیر اعلیٰ کرنے کے بعد دوران
انہوں نے سوچا کہ کپڑوں پر تو بہت لوگ کام کر رہے ہیں، سو انہیں کوئی ایسا کام
کرتا جائے جو کم ہوتا ہو جس سے انہیں بچانا بھی جائے۔ ایک اور اہم بات
یہ بھی رہی کہ وہ اپنے ملک کی چیزیں استعمال کرنے کی خواہش رکھتے تھے۔ جو
مہنگی بھی نہ ہوں اور پاکستان میں آسانی سے مہیا ہو جاتی ہوں۔

شہسہ سوچی اپنے گھر میں مختلف قسم کے ہنڈی کرائٹ کی کلاسز دیتی ہیں۔ ایک کورس کی آٹھ کلاسز ہوتی ہیں اور مکمل کورس کی فیس تین ہزار روپے ہے۔

www.saboohcrafts.webs.com



مسز سلیم کی براؤنی فیکٹری

جہاں ذائقہ اور مہارت براؤنیز کی پہچان بنے



ہنگ ہو سکتی ہے۔ نرم، خستہ اور مٹاس میں توازن کے لئے اجزاء کے ناپ تول اور پیمائش کا خیال رکھا جاتا ہے اسی لئے بلا سائڈ ہماری فیکٹری آپ کو 100% ناپ کو اپنی دیتی ہے۔

”براؤنی کی مقبول ریچ کیا ہے اور زیادہ تر کون سا فلیور طلب کیا جاتا ہے؟“

Flakes Chocolate, Nutella,

Kitkat, Oreo,

Walnut Chunk, Basic

Fudge, Choco Mint

Choco Nando - ہم یہ جتنا مشکل ہے کہ کب کون سا آؤر ہوتا ہے، کم و بیش سب ہی ذائقے پسند کرتے ہیں۔

”آپ کو خود اپنی جینی ہوئی کس فلیور کی براؤنی زیادہ بھٹی ہے؟“

”مجھے ذائقے طور پر Choco Nando براؤنی پسند ہے۔“

”کیا آپ استعمال ہونے والے تمام اجزاء مقامی مارکیٹ سے لیتی ہیں؟“

”مقامی طور پر دستیاب اجزاء سے بھی بنائی جاتی ہیں اور امپورٹڈ اجزاء بھی ہماری مارکیٹوں میں مل جاتے ہیں۔“

”کیا تازہ پھلوں کے extracts وغیرہ شامل کئے جاتے ہیں؟“

”تازہ پھلوں کو دیر تک ٹھہرایا نہیں جاسکتا۔ ان کی تازگی برقرار نہیں رکھی جاسکتی، چنانچہ فی الحال ان کا استعمال نہیں کیا جا رہا۔“

”کیا آپ شہر کی براؤنی دکانوں میں فروغ نہیں کر رہی ہیں؟“

الحمد للہ کہ مجھے تعاون اور بڑھاوا دینے والے شوبر ملے، جنہوں نے میری قدم قدم پر معاونت کی، یہی میری سچی اور بڑے خلوص انسریشن ہے

”فی الحال تو نہیں لیکن اگر یہ سچی پرنکس جاری رہی تو مستقبل میں اس امکان کو رد نہیں کروں گی۔“

”کسی براؤنی کی تازگی کا برقرار رہنے کا عرصہ کیا ہو سکتا ہے؟“

”اگر کمرے کے درجہ حرارت کی بات کریں تو زیادہ بہتر ہے، اسے فریڈ میں رکھ کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس موقع پر میں اپنے ساتھی کارکنوں کا بطور خاص شکریہ ادا کرنا چاہوں گی، جن کے تعاون سے آؤر بڑھتا رہتا ہے۔“

عورت تخلیق کرتے وقت قدرت نے اس کی گھٹنی میں وقار، محنت، مہر اور محبت کے کیسے کیسے جو ہر شے کے ہیں اس کا اندازہ ہر کاروں سے مل کر ہوتا ہے۔ جن کے ہاتھوں پر مشقت اپنا رنگ نمایاں کرتی ہے، جن کے ہاتھ تسلیت اور تشکر کے اشاریے سے دھکتے ہیں، جو اپنے کنبوں کی معاشی بقاء کے لئے مزدوری کرتے وقت اپنا آپ بھلا دیتی ہیں۔ اس وقت ان کے پیش نظر صرف خدمت اور ایثار کا ہدف ہوتا ہے اور جو اپنی ذات سے منسلک ہر شے کو مطمئن، قوی اور آسودہ، گینا چاہتی ہیں۔

پاکستانی عورت ہر سطح پر اپنی شخصیت کو دریافت کر رہی ہے، یعنی وہ بہتر زندگی کے لئے اپنی ذات سے کسی کو کیا فیض پہنچا سکتی ہے؟ اسے معشرے میں سرخرو ہونے کے لئے کیسا کردار ادا کرتا چاہئے جو اسے مانا جائے، تسلیم کیا جائے۔ ماہ



طور پر گھر پر خواتین کے لئے ایک سکڑ بند رازے دی جاتی ہے کہ یہ گھر کی کام کاج کے علاوہ کیا کرتی ہیں لیکن اگر غیر جانبداری سے دیکھا جائے تو یہ خواتین اپنے والدین، شوہروں، بھائیوں اور اولاد کو ہر پور طریقے سے گھر کی عافیت، سکون اور چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کے لئے بروقت سپلائیات خدمات جاری رکھتی ہیں۔ پاکستان میں بے شمار ایسی عورتیں نظر آتی ہیں جو گھر کی سطح پر آمدنی بڑھانے کا جتن کر رہی ہیں اور انہیں اپنے حلقے ہی میں نہیں کاروباری اور تجارتی حلقوں میں بھی سراہا جا رہا ہے۔ مسز سلیم براؤنیز کارپوریشن کر رہی ہیں۔ یوں تو آپ نے مقامی بیکریوں سے چاکلیٹ براؤنیز ہی نہیں کی۔

لیکن براؤنی قید کی بات ہے اور ہے۔ ذائقے کی انفرادیت کے مترادف سے پہلے ان کا تعارف کراتے چلیں۔

”ایک گھر کی خاتون کو چھوٹے وسیلے سے کام کرنے کی انسریشن کیسے ملی؟“

”آپ نے یہ خواتین کے مسئلے میں بات کی تو مجھے یاد آیا کہ اتفاقاً میں نے بھی مارچ ہی میں صرف ایک برس پہلے 2011 میں یہ بزنس شروع کیا تھا۔ انسریشن شوق سے ابھرتی ہے اور مجھے شروع ہی سے پیکنگ میں دلچسپی تھی۔ ویسے تو عام کھانے بنائی لیا کرتی تھی لیکن میٹھا کھانے اور پکوانے کا بے حد شوق تھا۔ کام کچھ تو کرتا تھا اس لئے تجرباتی طور پر براؤنیز بنانا شروع کیں اور اسی بات یہ ہے کہ آپ گھر والوں کے تعاون کے بغیر بڑے یا چھوٹے کسی بھی پکوانے پر کوئی کام نہیں کر سکتیں۔ الحمد للہ کہ مجھے تعاون اور بڑھاوا دینے والے شوبر ملے، جنہوں نے میری قدم قدم پر معاونت کی۔ یہی میری سچی اور بڑے خلوص انسریشن ہے جس کے بل پر آج مجھے متعدد آؤر ملے ہیں اور خواتین میری پرفارمنس کو پسند کرتی ہیں، دراصل پرنکس ہی آپ کو پرنکٹ بنا سکتی ہے، اس لئے میں تجربے کرتی رہتی ہوں۔“

”ہوم بیکنگ اور پروڈیوشن بیکنگ میں بہت فرق ہوتا ہے یا نہیں؟“

”ہوم بیکنگ آپ کو زیادہ کھانا بنانا ہے، اصل سلسلہ تجویز ہے، ماضی کی مٹی ہے۔ کھانا میں ذائقے اور قدرت کے خزانے کو مزہ دینا ہے، مگر پروڈیوشن بیکنگ زیادہ دیر ہوتا ہے۔ گھر میں



دبیرا سیب، دماغ کی اصل غذا

تھکے میں چھپا ہے وٹامن E اسے ضائع نہ کیجئے



کوفرت دیتا ہے۔ نئی، دل کی کھوئی ہوئی توانائی بحال کرتا ہے۔ ہر عمر کے افراد کے لئے صحت بخش پھل ہے۔

احتیاطی تدابیر

سیب اکثر بیشتر کھانے کے بعد کھایا جاتا ہے، لیکن اگر پہلے کھالیا جائے تو قبض دور کرتا ہے۔ بعد میں کھانے سے بھی ہاضمے پر برا اثر نہیں ڈالتا، مگر اس طرح کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

مسوڑحوں کی مضبوطی کے لئے سیب بغیر چھیلے ہوئے کھانا زیادہ مفید ہے۔ بچوں

کو خاص کر چھلکے سمیت دینا چاہئے۔ سیب کا نئے ہی رنگ بدلنے لگتا

ہے، اس کی وجہ فلواد ہوتی ہے۔ اگر کچھ دیر ہی میں نہ کھالیا جائے تو

پھر طبیعت بال نہیں ہوتی یا تو فوراً جوس نکال لیا جائے یا پھر کھالیا

جائے۔ دونوں کو بہت دیر تک محفوظ نہیں کیا جاتا چاہئے۔ ماں بننے

والی خواتین کو وزن نہ بڑھنے کی شکایت ہو تو آئرن کے سپلیمنٹس کے

ساتھ سیب کھانے کی عادت بھی ڈالیں۔ خواہ جوس کی شکل میں لیا

جائے یا ٹھوس پھل کی شکل میں کھالیا جائے، دونوں بہتر ہیں۔

یہ دل کے امراض، معدہ، جگر اور ہڈیوں

کے امراض میں مفید ہوتا ہے، خواتین اسے کھا کر خون

کی کمی پر قابو پا سکتی ہیں

۔ نئی غذا کھا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ اس میں فاسفورس اور فلواد زیادہ ہوتا ہے اور یہی دو اجزاء دماغ کی

طبیعتیں۔ لذت اور غذائیت کے لحاظ سے بھی یہ طاقت بخش پھل ہے۔ سرخ، ہرے، پیلے اور زردی مال

سیب جس شکل میں ہو کھانا مفید ہے۔ کہتے ہیں کہ اس کی دریافت بحیرہ اسود میں ہوئی اور یورپ میں ایک

سیب کی شکل میں پیدا ہوا تھا۔ سیب کی بہت سی اقسام ہیں۔ اسے کھانے، پکانے اور مریت بنانے میں بھی

ایا جاتا ہے۔ یورپ اور شمالی امریکا میں بھی با افراط دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ

یہ تیموزی لینڈ، جنوبی افریقہ اور ایشیاء میں اس کی خوب پیداوار

ہے۔ سیب، شکر، وٹامن A، B اور اس سے تھکے میں وٹامن E

ہے۔ اس کے علاوہ ایک pectin ہوتا ہے جو بالخصوص

معدوں کو کم کرنے کے لئے موزوں سمجھا جاتا ہے۔

سیب کا مربہ اور چائے

ہمارے مشرقی گھرانوں میں سیب کی چائے کو لیموں کے عرق، الہیجی اور شہد کے ہمراہ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ چائے

چچیش میں مفید ہوتی ہے۔ مربہ بنانے کے لئے سیب کو چھلکے سمیت پکانا بہتر ہے۔ شکر کے شیرے

میں تیاری کے بعد چار مغز، شہد اور چاندی کے ورق کے ساتھ

پیش کیا جاتا خوبصورت تو نظر آتا ہے لیکن اتنا ہی ذائقہ

دار اور صحت بخش بھی ہوتا ہے۔ غرضیکہ سیب کسی شکل

میں کھالیا جائے، پٹریاں مضبوط بناتا ہے اور اعصابی

تھکاوٹ کو تھمت دیتا ہے۔ یہ موزوں مل جاتا ہے۔

نفس اور فلواد کی موجودگی سے جسم میں صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ یہ دل کے امراض، معدہ، جگر اور ہڈیوں کے

نفس میں مفید ہوتا ہے۔ ذہن کو قوت دینے کے ساتھ خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہے۔ خون

بہار خواتین کو اسے لازماً کھانا چاہئے۔ خون بنے گا تو رنگ و رخسار پر رونق آئے گی۔ بھوک بڑھے گی تو

معدے، جگر اور دماغ یعنی پورے جسم کو توانائی بھی ملے گی۔ یہ گرمی کو بھی دور کرتا ہے۔

میں قلب کے لئے بھی آئیسر پھل ہے۔ ٹی بی کے مریضوں یا پیچھڑوں سے متعلق امراض کے لئے موافق پھل

سہل کا خاتمہ کرتا ہے، جگر کے فعل کو درست کر کے طبیعت پر چھائی ہوئی سستی رفع کرتا ہے۔ اکثر ڈاکٹر اسے

سہل کی بیماریوں میں بھی استعمال کرواتے ہیں۔ بیماری کی افادت اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔

۔ دماغ کے امراض میں بھی یہ موزوں ہے۔ نائٹ کے لیے پور چھپا جائے تو قوت بخا جائے۔ دل، دماغ





بلیویری چیز کیک

ترکیب:

- اس کیک کو بنانے کے لئے سب سے پہلے اس کا بیس بنالیں بسکٹ کو چورا کر کے ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں مارجرین یا بکھن ڈال کر ایک منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں
- پھر اس میں سے نکال کر کیک بنانے والے رنگ بین میں اچھی طرح دبا دبا کر تھپ میں لگائیں اور اسے سیٹ ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کیم کو فریج میں پندرہ سے بیس منٹ رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈی کر لیں اور اسے پھینٹ کر اس میں لیموں کا رس ملا کر اسے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- کیم چیز اور چینی کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر ایک منٹ پھینٹیں
- اس کچر میں ایک ایک کر کے اٹھ سے ڈال کر اتنی دیر پھینٹیں کہ تمام چیزیں کس ہو جائیں۔ اس میں تیار کر کے رکھی ہوئی کیم اور وٹیلہ ایسنس ڈال کر ملائیں
- رنگ بین کو فریج سے نکال کر اس میں یہ تیار کچر ڈال دیں اور اسے کچن کاؤنٹر پر ہلکا سا پھینٹیں تاکہ ہر طرف سے یکساں ہو جائے
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور ایک بڑے اوون چین میں گرم پانی ڈال کر اس میں تیار کئے ہوئے رنگ بین کو رکھ دیں۔ اوون میں رکھ کر صرف اتنی دیر بیک کریں (بکچس سے بیس منٹ) کہ کیک سیٹ ہو جائے
- اوون کو بند کر کے اس کا دروازہ کھلا رکھیں اور کیک کو اوون میں ہی آدھے سے ایک گھنٹے تک رہنے دیں تاکہ مکمل طور پر سیٹ ہو جائے۔ پھر اوون سے نکال کر چھ سے آٹھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- بلیویری کوٹن سے پیالے میں نکالیں اور اس میں دو کمانے کے چمچ چینی ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھیں
- کیک کو فریج سے نکال کر اس پر بلیویری کا کچر پھیلا کر ڈال دیں اور دوبارہ سے ٹھنڈا کرنے کے لئے ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

اجزاء:

سادے بسکٹ	150 گرام
بلیویری	ڈیڑھ پیالی
کیم چیز	دو پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی
میدہ	ایک چوتھائی پیالی
اٹھے	چار سے پانچ عدد
کیم	دو پیالی
دودھ	ایک چوتھائی پیالی
لیموں کا رس	تین کمانے کے چمچ
وٹیلہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ
مارجرین یا بکھن	آدھی پیالی

پریزنٹیشن:

رنگ بین کے کنارے کو ہلکے بکچے چھری سے اٹھائیں اور احتیاط سے کیک کو نکال لیں۔ خوبصورتی سے کات کر مہمانوں سے تعریف حاصل کریں۔



کرپسی چکن بانٹس

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریق میں رکھ کر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، ہلک، کالی مرچ اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس پیالے میں چکن کے ٹکڑوں کو ڈال کر آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریق میں رکھ دیں
- دوسرے پیالے میں رائس فلکس (چادلوں کو کوٹ کر چپٹا کر لیا جاتا ہے جس سے عام طور پر جیوزہ بنایا جاتا ہے) کو چورا کر کے ڈالیں۔ پھر چکن کی بونیوں کو فریق سے نکال کر اس چورے میں ڈالیں اور دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر اچھی طرح چورا لگا لیں۔ دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوئل آئل لگائیں اور چکن بانٹس کو پھیلا کر رکھیں۔ اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں
- اوون ٹرے کو رکھ کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر گرین ڈپ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ ڈپ بنانے کے لئے آدمی پیالی مایونیز میں دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ پیس کر ملا لیں۔

آدھا کلو	سیر:
حسب ذائقہ	سیر:
تین سے چار جوئے	سیر:
ایک چائے کا چمچ	سیر:
دو عدد	سیر:
ایک پیالی	سیر:
حسب ضرورت	سیر:



والنٹ ٹارٹ

ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو صاف دھو کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- **ڈالٹا VTF** بنا سہتی کوکانے کی مدد سے ہلکا سا پھیلت لیں اور فریق میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، پھر اس میں نمک، چینی اور ڈالٹا **VTF** بنا سہتی ڈال کر دو گانٹوں کی مدد سے مکس کریں
- درمیان میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ٹھنڈا پانی ایک ایک چمچ کر کے ڈالتے جائیں تاکہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے۔ خیال رہے کہ یہ سارا گل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور دس منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو فریق سے نکال کر اس کے دس سے بارہ ٹکڑے کر لیں اور کوکیز بنانے والے سانچے میں ڈال کر اچھی طرح نیچے تک دبا کر لگائیں تاکہ پوری طرح اس میں فٹ ہو جائے
- درمیان میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگائیں تاکہ ہمپ آسانی سے نکل سکیں
- اودن کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر کے سانچے کو اس میں رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکالیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- پختی میں ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر ملائیں اور اس میں اخروٹ کے ٹکڑے ڈال کر درمیان آٹچ پر پکے رکھ دیں
- جب شیرہ ہلکا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو چوبیس سے اتار لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ہر ٹارٹ میں خوبصورتی سے بھر دیں

پریزنٹیشن:

فریق میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں اور اپنی خصوصی تقریب کی ڈالی میں سجا کر مہمانوں کو پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی
اخروٹ کی گری	ایک سے ڈیڑھ پیالی
نمک	چمکی بھر
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی دار چینی	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	100 گرام
چینی	تین چوتھائی پیالی
ڈالٹا VTF بنا سہتی	تین چوتھائی پیالی



چیس چکن اسٹیکس

ترکیب:

- قیے کو جو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اچھی طرح نچوڑ کر رکھ لیں
- پھر اس میں نمک، لہسن، پیاز، ایک انڈا، کریم، پیپر کا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ادون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، چوکور بیکنگ چین کو بلکا سا چکنا کر کے قیے کو اچھی طرح اس میں لگائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیکنگ کر لیں
- ادون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں تاکہ آسانی سے چین سے باہر نکالا جاسکے اور اس کی سلاس کو کاٹ لیں
- انڈے میں دو دھکس کیا ہوا چیز اور اجوائن ڈال کر پیسٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، سلاس کو پہلے انڈے کے کیمپر میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

مزید اگر گرم چکن اسٹیکس چائے کا کافی کے ساتھ پیش کریں۔

تعداد:

- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک عدد درمیانی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدمی پیال
- آدمی پیال
- دو کھانے کے چمچ
- دو عدد
- حسب ضرورت
- حسب ضرورت

- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ



ڈوسا اور آلو بھاجی

ترکیب:

- دال اور چاول کو رات بھر بھگو کر رکھیں، پھر سل پریاچو پر میں پس کر ادک اور انڈا شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو ڈھک کر دو سے تین گھنٹے گرم جگہ پر رکھ دیں
- نان اسٹک پن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آٹھ پر ایک سے دو منٹ تک گرم کریں۔ پھر آٹھ ہلکی کر کے آمیزے کی آدھی پیالی ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور ایک طرف سے سینک کر نکال لیں۔ تمام آمیزے سے اسی طرح سے تین کیک بنا کر رکھتے جائیں

فلنگ بنانے کے لئے:

- آلو دس کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر بال کر اچھی طرح کھالیں
- فرائنگ پن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، رانی اور کڑی پتہ ڈال کر ایک سے دو منٹ کڑا لیں
- باریک چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر اس کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- باریک کٹی ہوئی بری مرچیں، آلو اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

پن کیک پھیلا کر پلیٹ میں رکھیں اور فلینگ ڈال کر رول بنالیں۔ اسے نارمل کی چٹنی یا حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں

نوٹ:

نان اسٹک پن نہ ہونے کی صورت میں ایک چھوٹی ڈلی پیڑ لے کر کانٹے میں لگالیں اور ہر پن کیک بنانے سے پہلے پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں ڈبو کر فرائنگ پن یا تو کھجے پراچھی طرح رگڑیں۔ پن کیک لپکے سے محفوظ رہے گا۔

اجزاء:

چاول	دو پیالی
ماش کی دال	آدھی پیالی
ادک پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

فلنگ کے اجزاء:

آلو	دو عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
بری مرچیں	تین سے چار عدد
ثابت رانی	چوتھائی چائے کا چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ



حلوہ پوری

پوریاں بنانے کے لئے :-

- میدے کو چھان کر نمک، دہی اور چار کھانے کے چمچ **VTF** بنا ہتی ملا کر پانی کی مدد سے نرم سا گوندھ لیں۔
- ٹہل کے کپڑے میں پیٹ کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- دس سے بارہ چڑے بنا کر پتی پتی پوریاں تیل میں لیں۔ گہرے فرائنگ پین یا کڑاہی میں گرم **VTF** بنا ہتی میں گولڈ فرائیں کر لیں۔

سوچی کا حلوہ بنانے کے لئے :-

- کڑاہی میں **VTF** بنا ہتی کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کر کے الائی اور لوگ ڈال دیں۔ پھر سوچی کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ چینی اور پانی ملا کر الگ سے پکائیں اور زردی کا رنگ شامل کر دیں۔ اُبال آنے پر سوچی میں ڈال دیں اور ڈھک کر بلی آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- اتارتے ہوئے کیوڑہ ہینس ڈال دیں۔ بادام پتے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

آلو کی بھاجی کے لئے :-

- ڈیڑھ پیالی پانی اُبال کر لال مرچ اور کھوچی شامل کر دیں۔
- آلو ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے۔
- فرائنگ پین میں **VTF** کو دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کر کے رائی، میتھی دانہ، لہسن اور اجوائن ڈال دیں اور یہ بھکار آلوؤں پر ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں۔
- نمک، چینی اور رائی شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔

پیریز فٹیشن :-

گرم گرم پوریوں کو حلوہ، پنے کے سامن اور آلو کی بھجیا کے ساتھ پیش کریں۔

دبیوں کے اجزاء:

- آدھا کلو
- چکن
- ایک پیالی
- تیل کے لئے

VTF بنا ہتی

سوچی کے حلوہ کے اجزاء:

- ایک پیالی
- ڈیڑھ پیالی
- تین پیالی
- دو عدد
- چھوٹے قطرے
- چکنی بھر
- حسب پسند
- آدمی پیالی

سینس

ہارٹ

نیریا دام پتے

VTF بنا ہتی

لو کی بھاجی کے اجزاء:

- آدھا کلو
- ایک چائے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار سے چھ کھانے کے چمچ

سین (پکلا ہوا)

سین (کٹی ہوئی)



گول گتے

ترکیب:

- آٹا اور سوچی کو ملا لیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چم نیم گرم ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ہلکا ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے سخت سا گوندھ لیں اور ٹیل کے کیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- آٹھوڑے بڑے سائز کے بڑے بنا لیں اور ان کی پتلی پتلی چپاتی ٹیل لیں لمکٹ کنڑ کی مدد سے ایک سائز کی پوریاں کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پوریوں کو منبر افرائی کر لیں (پوریوں کو کڑا ہی میں ڈالتے ہی چم کی مدد سے درمیان سے ہلکا سا دبا لیں تو وہ پھول جائے گی)

پریزنٹیشن:

اس کو پیش کرنے کے لئے ساتھ میں سفید چنے اہال لیں (دھو کر دو گھنٹے بھگوئیں پھر درمیانی آنچ پر اہال کر اچھی طرح گھالیں) آلو کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر اہال لیں اور ساتھ میں جل زیرہ اور وہی کی چٹنی بنا لیں۔

جل زیرہ بنانے کے لئے:

ایک پیالی اہلی کا گاڑھا رس لے کر اس میں چار پیالی پانی، حسب ذائقہ نمک، چار کھانے کے چم گڑ، آدھا چائے کا چمچ پیسی ہوئی سونٹھ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، ان سب چیزوں کو ایک ساتھ چین میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے پکالیں اور اتارتے ہوئے چمکی بھر کا لائٹ بھی شامل کر لیں۔ وہی کی چٹنی بنانے کے لئے:

ایک پیالی وہی لے کر اس میں ایک چم مریج، آدھی چمکی بھر اوضیا اور حسب ذائقہ نمک ملا کر پیس لیں۔

اجزاء:

گندم کا آٹا	ڈھائی پیالی
سوچی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت

جل زیرہ کے اجزاء:

اہلی کا گاڑھا رس	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گڑ	چار کھانے کے چم
سونٹھ	آدھا چائے کا چم
سفید زیرہ	ایک چائے کا چم
کالا نمک	چمکی بھر



میکسیکن اسپیشل سز لر

ٹوٹیلاز بنانے کے لئے :

- مکئی کا آٹا اور میدہ ملا کر اس میں نمک ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے اچھی طرح گوندھ لیں۔ پھر اس کے پیڑے بنا کر چھوٹے سائز کی چپاتیاں بنیں لیں اور اسے درمیاں آج پر گرم توڑے پر ہلکی شہری سینک لیں۔

گازلک رائس بنانے کے لئے :

- لہسن کے باریک قتلے کاٹ لیں اور ان میں ڈالڈالو آئل میں ہلکی آج پر سنہرا فرائی کر لیں، چوبیس سے اتار کر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چاولوں کو دھو کر درمیاں پانی میں دس منٹ بھگو کر رکھیں پھر اس پانی میں نمک شامل کر کے درمیاں آج پر پختے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آج سے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، لیمو کا رس اور لہسن والا تیل شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آج پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد لہسن کے فرائی کئے ہوئے قتلے ڈال کر چوبیس بند کر دیں

ٹماٹر کی چٹنی بنانے کے لئے :

- ایک پیالے میں ٹماٹر کو دھو کر رکھیں اور اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈالو آئل ڈال کر ملا لیں
- گرل پین کو درمیاں آج پر چوبیس پر رکھ کر پانچ سے سات منٹ گرم کر لیں اور اس پر ملا کر رکھے ہوئے تمام اجزاء ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ انہیں گرل کرنے کے بعد پیالے میں نکال لیں
- مائیکرو ویو اوون میں ہلکی اسپینڈر پر دس منٹ رکھیں تاکہ اچھی طرح گل جائیں، پھر ٹماٹر کا چھلکا نکال کر تمام چیزوں کو بلینڈر میں ڈال کر ڈالڈالو آئل ڈالتے ہوئے پینڈ کر لیں
- بلینڈر سے نکال کر نمک اور کالی مرچ ملا لیں

بیک پوٹیتو ویجز بنانے کے لئے :

- آلوؤں کو پھیل کر لمبائی میں سلاسر کاٹ کر دھو لیں اور ایک پیالے میں رکھ دیں۔ پھر اس پر پکلا ہوا لہسن، نمک، لالہ مرچیں، لیموں کا رس اور ڈالڈالو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اوون کو 150C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں آلو کے قتلے رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں

ٹوٹیلاز کے اجزاء:

ایک پیالی

ایک پیالی

حسب ذائقہ

ایک پیالی

دو سے تین عدد

حسب ذائقہ

تین سے چار کھانے کے چمچ

تین کھانے کے چمچ

چار کھانے کے چمچ

تین سے چار عدد درمیاں

دو عدد درمیاں

تین سے چار عدد

حسب ذائقہ

آدھا پیالے کا چمچ

آدھی پیالی

دو عدد درمیاں

حسب ذائقہ

دو عدد

ایک پیالے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ



بیف چاؤمین

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت لے لیں تاکہ گلنے میں آسانی ہو، اس کو لمبی بنیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر ہر ایک کاٹ کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائے کا چمچ چائے کا چمچ چائے کا چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ سوہ
- ساس اور ایک چائے کا چمچ کارن فلاؤڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینٹ کر کے آدھے سے ایک گھنٹہ کے لئے رکھ دیں
- بڑے سائز کے تین میں دس سے بارہ پیالی ایتھے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک ڈال نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلکی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر شفا کر لیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- پھیل ہوئی کڑا سی میں ڈال ڈالو آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور لیسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ تک فرائی کریں تاکہ گوشت گل جائے
- پھر گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائے کا چمچ، سوہ یا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔ کارن فلاؤڈ جھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے بھج چلا کر چوبیس سے اسی منٹ لیں

پریزنٹیشن:

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر اس غذا نیت سے بھر پور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	گائے کا گوشت
ایک پیکٹ (200 سو گرام)	چائے کا چمچ نوڈلز
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	لیسن پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	سفید مرچ پس ہوئی
دو کھانے کے چمچ	چینی
ایک چائے کا چمچ	چائے کا چمچ نمک
ایک سے دو عدد	گاجر
ایک سے دو عدد	شملہ مرچ
ایک سے دو عدد	ہری پیاز
چار کھانے کے چمچ	سرکہ
چار کھانے کے چمچ	سوہ یا ساس
دو کھانے کے چمچ	کارن فلاؤڈ
چار سے چھ کھانے کے چمچ	ڈال ڈالو آئل



تھائی ریڈ کری

ترکیب:

- ہری پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- سبز یوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پھر شملہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیوں میں نمک اور لہسن لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا اسی میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور سبزیوں کو ہلکا سا براؤن کر نکال لیں
- اسی ڈالنا کوئنگ آئل کو پین میں ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز (صرف اوپر کے سفید وٹھل) کو ہلکا سا نرم ہونے تک فراٹی کریں
- اس میں لال مرچیں اور ہلدی ڈال کر ذرا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں اور اس میں فراٹی کی ہوئی سبزیاں شامل کر لیں
- اچھی طرح ملا کر اس میں تھائی کری پیسٹ، شملہ مرچ اور آدمی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری پیاز کی پیتاں، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

تھائی کری پیسٹ گھر پر بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ٹماٹر پیسٹ، ایک چائے کا چمچ مشروٹ پیسٹ، آدھا چائے کا چمچ پیس ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ پیسا ہوا دھنیا اچھی طرح مکس کر لیں۔ تھائی کری پیسٹ تیار ہے۔

تعداد:

- آدھا کلو
- آدھا کلو
- چار سے پانچ عدد
- دو عدد
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- آدمی گھٹی
- تین سے چار عدد
- آدمی پیالی

تعداد:

تعداد:

تعداد:

تعداد:

تعداد:

تعداد:

تعداد:

تعداد:

تعداد:



اسٹفڈ چکن بریسٹ

ترکیب:

- تمام پھلوں کو باریک چوب کر لیں اور اس میں پائن اپل جوس اور ایک کھانے کا چمچ شہد ڈال کر درمیان آج پر پکے رکھ دیں
- جب جوس خشک ہو جائے تو آدمی پیالی باریک گئے ہوئے اخروٹ ڈال کر چوبے سے اتار لیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دو حصوں میں کاٹ لیں اور ہر حصے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر کوٹ کر پینا کر لیں
- آدمی پیالی اخروٹ کو باریک چوب کر ڈبل روٹی کے چورے میں ملائیں اور اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادھارک لہسن، کالی مرچ، شہد اور ڈالڈا (اولیو آئل) ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈریسنگ بنالیں
- چکن بریسٹ پر برش کی مدد سے ڈریسنگ لگائیں پھر اس پر فروٹ کا کچرہ رکھ کر رول کر لیں
- پھر ہر رول پر اوپر سے بھی برش سے ڈریسنگ لگائیں اور اسے ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر لیں
- اودن کو 180C پر چھدہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان رول کو چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ کر چھپس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

یوں تو یہ ایک مکمل ڈش ہے، لیکن خاص مواقع پر پیش کرنے کے لئے چادلوں کو ایک کٹی اہال میں اور اس میں پارسلے اور پائن اپل جوس ڈال کر دم کر دیں۔ چکن کے رولز کو ان چادلوں اور پائن اپل کے تفلوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادھارک لہسن پینا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
شہد	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
کس فروٹ	ایک پیالی
اخروٹ کی گری	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	آدمی پیالی
پائن اپل جوس	آدمی پیالی
ڈالڈا (اولیو آئل)	دو کھانے کے چمچ



اوگرٹن پانی

ترکیب:

- آلوؤں کو اہال کر میٹ کر لیں، چاولوں کو دھو کر میلو دیں۔ بیس کو توڑے پر ہلکی آج پر ہون لیں
- نمک ملے پانی میں چاولوں کو ایک کئی اہال کر رکھ لیں اور گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اہال کر رکھ لیں
- میٹ کیے ہوئے آلوؤں میں بھنا ہوا بیس نمک، باریک کٹا ہوا سویا اور ایک کھانے کا چمچ فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- فرائنگ پن میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** ڈال کر اس میں سیب اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں اسلے ہوئے چاول ڈال کر ملائیں، پھر فریش کریم ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح کس ہو جائے
- علیحدہ فرائنگ پن میں لہسن اور پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز نرم ہو جائے، پھر اس میں باریک کٹے ہوئے نمائزہ لال مرچ، نمک، زیرہ اور لہسن
- میں کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں ابلا ہوا گوشت ڈال کر پکلتے ہوئے فرائی کریں اور دو کھانے کے چمچ کریم ڈال کر ملا کر چھ لے سے اتار لیں
- اودن کو 180C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور پانی ڈش میں **ڈالڈا کوٹنگ آئل** نکالیں۔ پھر آلو والے کچرے سے چپاتی بنا کر اچھی طرح پانی ڈش میں لگا دیں، اس میں کانٹے سے ہلکے سے سوراخ کر کے پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اودن سے نکال کر اس میں پہلے چاولوں کا کچرہ ڈالیں پھر گوشت والا کچرہ ڈال کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ دوبارہ سے اودن میں آٹھ سے دس منٹ رکھ کر ہلکا سنہرا بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد پانی کو اپنی ساس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے جو کہ صرف ایک کش کے ہوئے سیب کو ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** میں ہلکا سا فرائی کر کے اس میں ہلکی بھر نمک، ایک کھانے کا چمچ چینی اور آدمی پانی فریش کریم ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر تیار کر لیا جاتا ہے۔ اسے حسب پسند آدکی بجائے اردی سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

تعداد:

آدھا کلو	بیس
ڈیڑھ پیال	بیس
200 گرام	بیس
دو پیال	بیس
حسب ذائقہ	بیس
دو چائے کے چمچ	بیس
دو عدد	بیس
تین عدد درمیانے	بیس
ایک کھانے کا چمچ	بیس
ایک چائے کا چمچ	بیس
ایک چائے کا چمچ	بیس
ایک پیالی	بیس
ایک عدد	بیس
ایک پیالی	بیس
چار سے پانچ عدد	بیس
چار کھانے کے چمچ	بیس



مکھانی کو فنتے

ترکیب:

- ایک پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو پیس کر رکھ لیں
- قیتے کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں پھر دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر اچھی طرح پانی نچوڑ لیں
- پھر اسے ایک پیالے میں ڈال کر اس میں پیس ہوئی پیاز، نمک، ایک چائے کا چمچ اور کھنکھن، کالی مرچ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- قیتے کے سکچرے چھوٹے چھوٹے کو فنتے بنا کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مارجرین یا مکھن کو فریج میں ہین میں ڈال کر ہلکی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مکھانوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- ہین میں ڈالنا کو کنگ آئل کو درمیان آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو پکا سنہرا فرائی کر لیں
- اس میں اور کھنکھن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر کٹے ہوئے ٹماٹر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں
- اس سکچر میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ملائیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں
- پھر اس میں تیار کئے ہوئے کو فنتے ڈال دیں اور درمیان آگ پر بغیر ڈھکے ہوئے دس منٹ تک پکائیں
- آگ ہلکی کر کے فرائی کئے ہوئے مکھانے، فریش کریم، پھا ہوا ناریل اور مارجرین یا مکھن شامل کر کے پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار ڈش کا چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	قیمہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	اور کھنکھن یا ہوا
آدھی پیالی	مکھانے
دو عدد درمیان	پیاز
دو عدد درمیان	ٹماٹر
ایک کھانے کا چمچ	پیس ہوئی لال مرچیں
ایک چائے کا چمچ	پیس ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	پھا ہوا دھنیا
ایک پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ
دو کھانے کے چمچ	پھا ہوا ناریل
ایک عدد	انڈا
آدھی پیالی	فریش کریم
آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن
چار کھانے کے چمچ	القا و لب آس



ساوتھ انڈین فیش کری

ترکیب:

- مچھلی کے تلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور لہسن کو ہار یک چوب کر لیں
- بھاری پینڈے کے فرائنگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آئج پر دو منٹ گرم کریں اور احتیاط سے (تاکرٹھنے نہ پائے) مچھلی کو فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ فرائنگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آئج پر دو منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پیو ڈال کر کڑا کڑا لیں
- پھر اس میں لہسن اور پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لال مرچ، ادورگ، ہلدی، دھنیا، نمک اور مالی کاریس ڈال دیں
- اس مکچر کو ہلکی آئج پر دس منٹ پکائیں پھر اس میں فرائی کئے ہوئے مچھلی کے قتلے ڈال کر ڈھک دیں اور دوبارہ سے ہلکی آئج پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- ناریل کا دودھ ڈال کر پانچ منٹ مزید پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے سے سجائیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

میرا:

سارے تھے

—

آگے جوئے

—

میری کتا ہوا

—

میری پس ہوئی

—

دھنیا پتا ہوا

—

میری

—

شکاری

—

ناریل کا دودھ

—

آئی پتے

—

میرا کنولا آئل

ایک کلو

—

حسب ذائقہ

—

تین سے چار عدد

—

ایک کھانے کا چمچ

—

ایک عدد بڑی

—

ایک کھانے کا چمچ

—

ایک چائے کا چمچ

—

ایک چائے کا چمچ

—

آدھی پیالی

—

ایک پیالی

—

حسب پسند

—

چار کھانے کے چمچ



کریمی چکن

ترکیب:

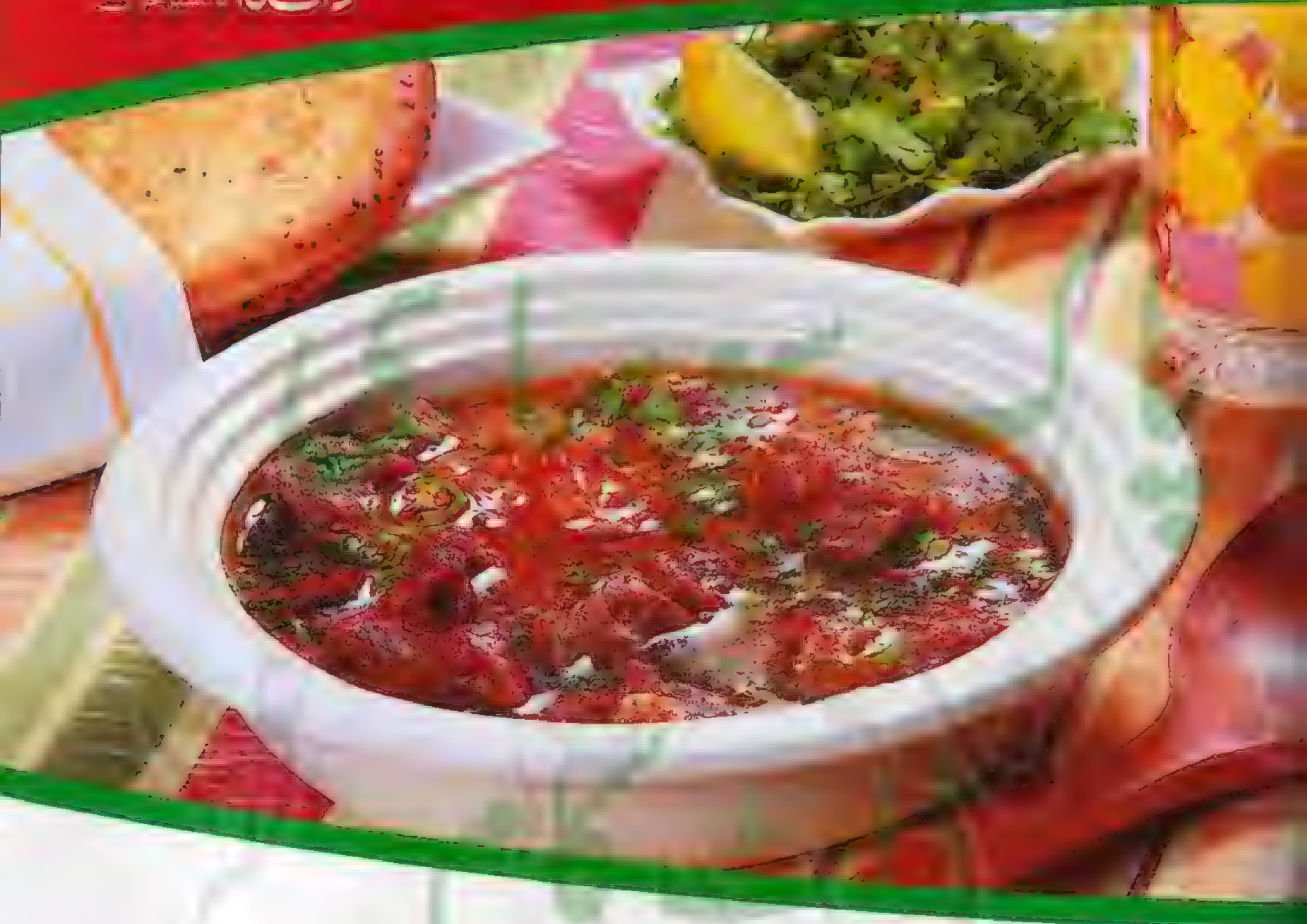
- چکن بریسٹ کو دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں۔ دھو کر چھنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پیاز کو پارک ایک آلیٹ کی طرح چوب کر لیں، فریج میں کے دودھ گڑے کر لیں اور آلوں اور گاجر کے سلائس کاٹ لیں
- مارجرین یا مکھن میں نمک اور کالی مرچ ملا کر اسے اچھی طرح پھیلت لیں اور اس کے پھر سے چکن کے پارچوں کو میرینٹ کر لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نمک ملے اچھے ہوئے گرم پانی میں آلو، گاجر اور پھلیوں کو چار سے پانچ منٹ ابال کر پانی چھان لیں
- نان اسٹک فرائننگ بین کو چوبے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کر لیں اور اس میں میرینٹ کئے ہوئے چکن کے پارچوں کو تیز آگ پر الٹ پٹ کرتے ہوئے سہرے فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائننگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کر لیں اور اس میں ابلی ہوئی سبزیوں کو نمک،
- کالی مرچ چمک کر تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائننگ بین میں ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کر لیں اور اس میں پیاز کوئنگی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ایک منٹ چمک چائیں اور بخنی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب ابال آنے لگے تو اس میں فرائی کر ہوئی چکن ڈالیں اور ایک سے دو منٹ پکاتے کے بعد اس میں بگی ہی پھینٹی ہوئی کریم ڈال کر چوبے سے اتار لیں

اجزاء:

- چکن بریسٹ
- نمک
- کالی مرچ پسلی ہوئی
- مسٹرڈ پیسٹ
- پیاز
- بخنی
- فریش کریم
- آلو
- گاجر
- فریج بین
- مارجرین یا مکھن
- ڈالڈا کوئنگ آئل
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک عدد
- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- ایک سے دو عدد
- ایک عدد
- دس سے بارہ عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- دو سے تین کھانے کے چمچ

پریزنٹیشن:

اس مزید اور کریمی چکن کا فرائی سیریس کے ساتھ طلب آجائیں۔



شاہی دم قورمہ

ترکیب:

- بادام، پستے، ناریل اور خشک کھجور کو ملا کر پیس لیں۔ گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- چین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF پسند بنا سہتی ڈال کر کبابت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کو کڑا کرنے لگے تو ایک چمچ اور ک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، نماز کا پیسٹ، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ گوشت ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں یہاں تک کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- علیحدہ سے فرانینگ چین میں بقیہ ڈالڈا VTF پسند بنا سہتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ اور ک لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں بادام، پستے، ناریل اور خشک کھجور کا پیسٹ ڈال دیں
- بقیہ دہی ڈال کر ملائیں اور اس مکھن کو گوشت میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر فریش کریم ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ مزید پکالیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دس میں نکال کر شیرمال یا تافان کے ساتھ پیش کریں۔

جزاء:

ایک کلو	شہت
حسب ذائقہ	سے
دو کھانے کے چمچ	سے تین پنا ہوا
ڈیز کھانے کا چمچ	سے دہائی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سے گرم مصالحہ
آٹھ سے دس عدد	سے
آٹھ سے دس عدد	سے
دو کھانے کے چمچ	سے تین
ایک کھانے کا چمچ	سے تین
آدھی پیالی	سے تین پیاز
ایک پیالی	سے
آدھی پیالی	سے پیسٹ
ایک پیالی	سے تین
ایک پیالی	سے تین

VTF پسند بنا سہتی



بخاری عربی رائس

ترکیب:

- چکن کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، اور دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- اور کھنسن، نمک اور کالی مرچ میں لیمن کارس ملائیں اور چکن کے ٹکڑوں پر لگا کر ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنیک پین میں ایک سے دو گھنٹے کے لئے ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور چکن کے ٹکڑوں کو تیز آنچ پر سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ بڑے پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو بلی سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں بادام، کشمش، فرائی کی ہوئی چکن اور چاول ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکانیں، جب پانی خشک ہوئے پر آجائیں تو چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے نمک چیک کر لیں اور بلی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے تلے ہوئے بادام اور کشمش چھڑک کر پیش کریں۔

اجزاء:

- ایک کلو چکن
- تین پیالی چاول
- دو کھانے کے چمچ اور کھنسن پیسا ہوا
- نمک حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ کالی مرچ پنی ہوئی
- دو عدد درمیانی پیاز
- آدھی پیالی بادام
- آدھی پیالی کشمش
- چار کھانے کے چمچ لیمن کارس
- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل



آلو قیمہ

ترکیب:

- قیمہ دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں، آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ہر ادھنیا اور ہری مرچیں بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فراہم کریں
- اس میں ادھرک لہسن، ہلدی اور زردہ ڈال کر دوسے تین منٹ تک کچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور قیمہ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر ٹنگ اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ گل جائے
- کئے ہوئے آلو کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آج تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہر ادھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر ٹنگ آج پر دوسے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پیریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ ناشتے میں پیش کریں۔

جزاء:

آدھا کلو	قیمہ
دو سے تین عدد درمیانے	آلو
ایک کھانے کا چمچ	لہسن پیسا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد درمیانے	پیاز
تین سے چار عدد	ٹماٹر
ایک کھانے کا چمچ	سبز مرچ پیسی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	سرخ پیسی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں
حسب پسند	ادھنیا
آدھی پیالی	بڑا کوٹنگ آئل



فش و دگرین چلی

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کے سفید ڈمھل اور پیتاں میچدہ میچدہ کاٹ کر رکھ لیں۔ اورک لبسن کو پکھل کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو پھیلا کر ہوا میں رکھ کر خشک کر لیں اور اسے گرائیڈز میں پیس کر باریک چورا کر لیں
- مچھلی کو میرینٹ کرنے کے لئے ایک پیاسے میں چائیز نمک، جینی، سفید مرچ، ڈبل روٹی کا چورا، میچدہ اور انڈا ڈال کر ملائیں اور مچھلی کے قتلوں کو اس سے میرینٹ کر کے چدرہ سے تین منٹ فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کریں اور اس میں پیاز کے سفید ڈمھل کو بکاسا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں کچلا ہوا لبسن اورک، اور ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ بین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر میرینٹ کی ہوئی مچھلی کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں پیاز والا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور کارن فلا کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں
- سوپا ساس اور ہری پیاز کی پیتاں ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ڈیمکھنیل فرائیڈز اس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی کے قتلے

آدھا کلو

نمک

حسب ذائقہ

اورک

ایک چمچ کا کٹورا

لبسن

دو سے تین جوئے

میچدہ

ایک چوتھائی پیالی

انڈا

ایک عدد

ڈبل روٹی کے سلائس

دو عدد

چائیز نمک

ایک چائے کا چمچ

جینی

ایک چائے کا چمچ

سفید مرچ لبسن ہوئی

ایک چائے کا چمچ

ہری مرچیں

تین سے چار عدد

سوپا ساس

دو کھانے کے چمچ

ہری پیاز

دو سے تین عدد

کارن فلا

دو کھانے کے چمچ

ڈالڈا کو کنگ

حسب ضرورت



اسٹفڈ لیف

ترکیب:

- بیوں کو صاف دھو کر ایک بڑے پیالے میں رکھیں اور اس پر کھولنا ہوا گرم پانی ڈال دیں، دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر علیحدہ رکھ دیں
- سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر میں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ باں لیں۔ چادوں کو بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں
- پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور پودینے کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پیاز میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں دارچینی کا ٹکڑا ڈال کر ریزہ کریں۔ اس میں مٹر اور پھینوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پیاز میں کئی ہوئی پیاز اور لہسن کو ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں بھجوائے ہوئے چادلوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں
- نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر تھیں، پر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چادلوں میں باریک کٹا ہوا پودینہ، کشمش، فرائی کیے ہوئے مٹر کے دانے اور پھلیاں ڈال کر ملائیں اور چوبھے سے اتار لیں
- ایک پتے میں آدھی پیالی چاول ڈال کر اچھی طرح پیسٹ کر بند کر دیں اور ٹوٹھ پک لگا دیں یا دھاگے سے باندھ دیں
- پیاز میں ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر سببے ہوئے پتے پھیلا کر رکھیں اور ان پر تیار کیے ہوئے رولی رکھ دیں، پھر ان پر لیمن کارس چھڑک کر اتنا پانی ڈالیں کہ وہ اچھی طرح ڈوب جائے
- ان پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل چھڑک کر ان پر ایک دہائی پیسٹ رکھ دیں اور پیاز ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ تیز آگ پر پکائیں پھر آگ بجلی کر کے بیس سے پچیس منٹ پکائیں تاکہ بیوں کا ڈالڈا اور غذا بہت شامل ہو جائے

جزاء:

بیوں کو صاف دھو کر ایک بڑے پیالے میں رکھیں اور اس پر کھولنا ہوا گرم پانی ڈال دیں، دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر علیحدہ رکھ دیں	بیوں کو صاف دھو کر ایک بڑے پیالے میں رکھیں اور اس پر کھولنا ہوا گرم پانی ڈال دیں، دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر علیحدہ رکھ دیں
سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر میں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ باں لیں۔ چادوں کو بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں	سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر میں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ باں لیں۔ چادوں کو بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں
پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور پودینے کو بھی دھو کر رکھ لیں	پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور پودینے کو بھی دھو کر رکھ لیں
پیاز میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں دارچینی کا ٹکڑا ڈال کر ریزہ کریں۔ اس میں مٹر اور پھینوں کو فرائی کر کے نکال لیں	پیاز میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں دارچینی کا ٹکڑا ڈال کر ریزہ کریں۔ اس میں مٹر اور پھینوں کو فرائی کر کے نکال لیں
پھر اسی پیاز میں کئی ہوئی پیاز اور لہسن کو ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں بھجوائے ہوئے چادلوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں	پھر اسی پیاز میں کئی ہوئی پیاز اور لہسن کو ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں بھجوائے ہوئے چادلوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں
نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر تھیں، پر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے	نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر تھیں، پر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
چادلوں میں باریک کٹا ہوا پودینہ، کشمش، فرائی کیے ہوئے مٹر کے دانے اور پھلیاں ڈال کر ملائیں اور چوبھے سے اتار لیں	چادلوں میں باریک کٹا ہوا پودینہ، کشمش، فرائی کیے ہوئے مٹر کے دانے اور پھلیاں ڈال کر ملائیں اور چوبھے سے اتار لیں
ایک پتے میں آدھی پیالی چاول ڈال کر اچھی طرح پیسٹ کر بند کر دیں اور ٹوٹھ پک لگا دیں یا دھاگے سے باندھ دیں	ایک پتے میں آدھی پیالی چاول ڈال کر اچھی طرح پیسٹ کر بند کر دیں اور ٹوٹھ پک لگا دیں یا دھاگے سے باندھ دیں
پیاز میں ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر سببے ہوئے پتے پھیلا کر رکھیں اور ان پر تیار کیے ہوئے رولی رکھ دیں، پھر ان پر لیمن کارس چھڑک کر اتنا پانی ڈالیں کہ وہ اچھی طرح ڈوب جائے	پیاز میں ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر سببے ہوئے پتے پھیلا کر رکھیں اور ان پر تیار کیے ہوئے رولی رکھ دیں، پھر ان پر لیمن کارس چھڑک کر اتنا پانی ڈالیں کہ وہ اچھی طرح ڈوب جائے
ان پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل چھڑک کر ان پر ایک دہائی پیسٹ رکھ دیں اور پیاز ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ تیز آگ پر پکائیں پھر آگ بجلی کر کے بیس سے پچیس منٹ پکائیں تاکہ بیوں کا ڈالڈا اور غذا بہت شامل ہو جائے	ان پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل چھڑک کر ان پر ایک دہائی پیسٹ رکھ دیں اور پیاز ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ تیز آگ پر پکائیں پھر آگ بجلی کر کے بیس سے پچیس منٹ پکائیں تاکہ بیوں کا ڈالڈا اور غذا بہت شامل ہو جائے

پہلے بیوں کو صاف دھو کر ایک بڑے پیالے میں رکھیں اور اس پر کھولنا ہوا گرم پانی ڈال دیں، دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر علیحدہ رکھ دیں

سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر میں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ باں لیں۔ چادوں کو بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں



انڈونیشین فرائیڈ رائس

ترکیب:

- جھینگوں کو چھیل کر صاف دھو کر رکھ لیں، گوشت کو پیس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر رکھ لیں
- لہسن کے ایک جوئے کو پھل کر گوشت میں لگائیں اور ایک پیالی پانی کے ساتھ اٹھنے رکھ دیں
- ہلکی آٹھ پراچی دیر پکائیں کہ پانی آدمی پیالی رہ جائے، گوشت کو نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بھنی محفوظ کر لیں
- چاولوں کو دھو کر تین منٹ بھلو کر رکھیں، پھر نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر آدمے سے ایک گھنٹے کے لئے فریق میں رکھ دیں
- لال اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوئلہ آئل کو درمیانی آٹھ پردو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوڈل کو ہلکا سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں جھینگے، ایلہا ہوا گوشت اور نمک ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں تھوڑے تھوڑے چاول اور بھنی ڈالنے ہوئے فرائی کرتے جائیں
- آخر میں کئی ہوئی مرچیں، سویا ساس اور چلی ساس چمڑک کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر چلی ساس اور سویا ساس کے ساتھ ان مزیدار چاولوں کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

انڈونیشیائی	200 گرام
جھینگے	200 گرام
چاول	ڈھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
تازہ لال مرچیں	دو سے تین عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوئلہ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ



چکن ود کیٹو ساس

ترکیب:

- چکن کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کر لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ کارن فلاح کو چا رکھانے کے چھچ پانی میں گھول کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں کھلا ہوا لہسن، سفید مرچ، چائیز نمک، لیموں کارس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ چکن کے ٹکڑوں کو اس سمیچر سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون کو 180°C پر چند منٹ پہلے گرم کر لیں اور چکن کی ہوئی ٹرے میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن کے ٹکڑوں کو رکھ کر اوون میں رکھ دیں۔ پچیس سے تیس منٹ بعد جب چکن گرم ہو جائے تو اوون سے نکال لیں
- کیٹو کے چھکنوں کو باریک کاٹ کر اٹلے ہوئے پانے میں دو سے تین منٹ ابال لیں اور چھان کر رکھ لیں
- ڈیڑھ پیالی پانی میں چکن پاؤڈر اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے چین میں ڈال کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں نمک اور چکن کے ٹکڑے ڈال کر ملکی آگ پر چکن گھسنے تک پکائیں
- پھر اس میں کیٹو کے چھکنے، کارن فلاح، باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پٹیاں اور کیٹو کارس ڈال کر ملا لیں اور تیزی سے چھچ چلاتے ہوئے تین سے چار منٹ پکا کر چوبیس سے اتار میں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا کھیکھی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن
ایک پیالی	ہری پیاز
دو کھانے کے چھچ	لہسن کے چھکنے
حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے
ایک چائے کا چھچ	سفید مرچ پس ہوئی
ایک چائے کا چھچ	کالی مرچ پس ہوئی
ایک چائے کا چھچ	چائیز نمک
ایک کھانے کا چھچ	چکن پاؤڈر
دو کھانے کے چھچ	کارن فلاح
دو کھانے کے چھچ	لیموں کارس
دو عدد	ہری پیاز
دو سے تین کھانے کے چھچ	ڈالڈا اولیو آئل



پھلکیوں کا سالن

ترکیب:

- پیاز اور مٹر کو باریک کر رکھ لیں، ہر ادھنیا اور ہری مرچیں بھی باریک کاٹ لیں
- چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ایک منٹ بجلی آگ پر گرم کریں اور پیاز کو بکا شہر ابونے تک خرائی کر لیں
- پھر اس میں پسا ہوا ناریل ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں اور چولہے سے اتار لیں۔ اس تیلچر میں لہسن کے جوئے اور کرا سے بیمنڈر میں ڈال کر پھیں لیں
- اسی چین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کر لیں۔ پھر اس میں رائی ڈال کر ڈکڑا لیں
- باریک کئے ہوئے نمائز ڈال کرائی دیر بھونیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ، مک، لال مرچ، ہلدی اور چٹنی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں اور بجلی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- آخر میں تیس کی پھلکیاں ڈال کر کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑک دیں اور بجلی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہر ادھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

تیس کی پھلکیاں	200 گرام
مک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی
مٹر	تین عدد درمیانی
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چٹنی	ایک چائے کا چمچ
غایت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہر ادھنیا	آدھی گنھی
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ



بیف ونڈالو

ترکیب:

- دارچینی، لونگ، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ میں کر دو چمچ سرکہ میں ملا لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور آلوؤں کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں
- چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں، اس میں پیاز کو سنہری فرائی کے نکال لیں۔ فرائی کی ہوئی پیاز کو سرکے والے مصالحے کے ساتھ ملا کر چین لیں
- چین میں گرم ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں گوشت کی بونیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی چین میں کڑی پیہ ڈال کر کڑا کر لیں اور اورک لہسن ڈال کر ایک لمبے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں سرکہ ملا مصالحہ، ہلدی اور نمک ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- کٹے ہوئے آلو اور گوشت ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، بقیہ سرکہ اور ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر درمیان آئی پیچ پر پکے رکھ دیں
- پانچ منٹ بعد آئی پیچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پیریز نٹیشن:

گرم گرم وٹس میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔ مرچوں کا ڈالڈا بڑھانا چاہیں تو کئی ہوئی ہری مرچیں شامل کر لیں۔

اجزاء:

گوشت (بغیر ہڈی کی بونیاں) آدھا کلو

آلو دو عدد درمیانے

ارک لہسن پسا ہوا دو کھانے کے چمچ

نمک حسب ذائقہ

پیاز دو عدد درمیانے

سرکہ آدھی پیالی

دارچینی دو انچ کا ٹکڑا

ونگ چار عدد

بڑی الائچی دو عدد

سیہ زیرہ ایک چمکے کا چمچ

ہلدی آدھا چائے کا چمچ

کڑی پیہ حسب پسند

ڈالڈا کو ٹنگ آئل آدھی پیالی



لچھا کڑاہی

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چکن کو دھو کر چھتی میں رکھ کر خشک کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیان آج پر گرم کر کے تیز پات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اورک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چلا لیں اور پھر ٹماٹر شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ٹماٹروں کو مکمل گٹنے تک پکائیں
- پھر چکن اور وہی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر بلکی آج پر پکے رکھ دیں
- جب وہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے چکن کو پختے ہوئے بھونا شروع کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ چکن ریشہ ہو جائے
- قصوری میتھی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، اورک، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر بلکی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دس میں نکال کر نان یا پرائٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھ کلو
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
اورک پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیان
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	پانچ سے چھ عدد
وہی پھینٹا ہوا	آدھی پیالی
لال مرچ پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
تیز پات	ایک سے دو عدد
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی ٹمبی
اورک (باریک کٹی ہوئی)	دو چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی



مٹن اچاری

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز کو ہار یک آمیت کی طرح کاٹ لیں اور نمٹ کر کو بھی ہار یک پوپ کر لیں
- دھنیا، زیرہ، سوئف، کلونجی اور میتھی دانے کو توڑے پر ہلکے سا لیون کر مون مون کوٹ لیں اور اس میں سے آدھا مصالطہ جدا کر کے اس میں لیون کا رس ملا لیں
- ہری مرچوں کو دھو کر پیرا لے لیں اور ان میں لیون ملا ہوا مصالطہ تھوڑا تھوڑا بھرویں
- تین میں ڈالنا کو ٹنگ آئل کو درمیان آئی پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سہرا ہونے تک فرائی کریں
- اورک، لہسن، گوشت، لال مرچ اور دسی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ ڈھب کر ہلکی آئی پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت نکلنے پر آجائے
- کٹا ہوا مصالطہ تک، ٹماٹر اور بھری ہوئی مرچیں گوشت میں شامل کر دیں۔ درمیان آئی پر اتنی دیر پکا لیں کہ ٹماٹر کا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے

پریزنٹیشن:

مٹن اچاری جیسی ڈش کو حسب پسند چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
تھک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیان
دسی	ایک پیالی
لال مرچ لسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سوئف	ایک کھانے کا چمچ
رائی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیان
بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لیون کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالنا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی



چاکلیٹ شاہی ٹکڑے

ترکیب:

- بر سلائس کے چار ٹکڑے ٹکڑے کاٹ لیں، فرائنگ چین میں ڈالنا VTF ماہیتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان کو سنہرا فرائی کر لیں
- ایک چھوٹے ساس چین میں ملک چاکلیٹ، کوکو پاؤڈر اور دو کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر اگلے ہوئے پانی پر رکھیں، چاکلیٹ پگھل کر تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو چوبلے سے اتار لیں
- چینی کا شیرہ بنانے کے لیے اس میں چوتھائی پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں
- فرائی کیے ہوئے سلائسز کو شیرے میں ڈال کر دو سے تین منٹ رکھیں اور نکال کر سرورنگ پلیٹر میں رکھتے جائیں
- دودھ کو اگلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور چاکلیٹ کا تیار کیا ہوا سکچر ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکا کر اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلار (دو کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں ملا ہوا) شامل کر دیں
- مسلسل چمچ چلاتے ہوئے دو سے تین منٹ میں جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو اچھی طرح ملاتے ہوئے چوبلے سے اتار لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس کسٹر کو چمچ کی مدد سے پھیلا کر شیرے میں ڈبو کر رکھی ہوئی سلائسز پر لگا دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر چاہیں تو چائے کے وقت پیش کریں یا رات کے کھانے پر اس منفرد میٹھے کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	چار عدد
دودھ	دو پیالی
چینی	آدھی پیالی
ملک چاکلیٹ	50 گرام
کوکو پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ڈالنا VTF ماہیتی	تینے کے لئے



اورنج شیفون

ترکیب:

- کیوڈ کو صاف دھو کر تین کیوڈ کا رس نکال لیں اور ایک کیوڈ کو حسب پسند کاٹ لیں
- پانی ابالیں اور ایال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنائیں اور چوبیس سے اتار لیں
- جیلٹن میں دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ملا کر اسے ڈبل بواکر پر پکالیں۔ پھر اسے چینی کے شیرے میں ملا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک بیٹنیں، پھر جیلٹن سکچر کو برف کے پیالے پر رکھ کر بیٹنیں اور اس میں ایک پیالی کیوڈ کا رس ملا لیں۔ اس سکچر کو انڈے کی سفیدیوں میں ملا لیں
- شیشے کے پیالے میں کیوڈ کے کٹے تہہ میں ڈالیں پھر اس پر انڈے کا تیار شدہ سکچر ڈال دیں اور ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور اس میں آئسنگ شوگر ڈال کر ٹھنڈی کر لیں، پھر برف کے پیالے پر رکھ کر اچھی طرح بیٹن لیں
- کیوڈ والا پیالا فریج سے نکال کر اس پر کریم پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے کیوڈ کے ٹکڑوں سے سجا دیں

اجزاء:

کیوڈ	چار عدد
جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک پیالی
آئسنگ شوگر	دو کھانے کے چمچ
پانی	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	دو عدد
فریش کریم	دو پیالی

پریزنٹیشن:

اسے رات کے کھانے پر بنی ٹھنڈا پیش کریں۔ چاچن تو پیالے میں پہلے پیکٹ کی بیس نکالیں (دس سے بارہ سارہ ٹکٹ کو چورا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ پھلوا ہوا مارجرین یا مکھن ملا لیں)۔



لاوا کیک

ترکیب:

- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا بھنن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے اگلنے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلا لیں
- آدھ ادون پروف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور ایک ایک چنگی چینی چمک دیں
- پڑے پیالے میں انڈے، انڈے کی زردیاں، میدہ، کیٹوں کا دس اور وینلا ایسنس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے بھینیں
- اس مکسچر میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ کا مکسچر ڈالیں اور گتزی کے چمچ کی مدد سے ملا لیں
- اس مکسچر کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- ادون کو 220c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان پیالوں کو ادون ٹرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو ادون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تھوڑا سا شہد اہونے پر احتیاط سے پیالے سے نکال لیں اور چاہیں تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پکھلا کر ڈال دیں۔

اجزاء:

200 گرام	کوکنگ چاکلیٹ
ڈیڑھ پیالی	چینی
آدھی پیالی	میدہ
تین عدد	انڈے
تین عدد	انڈے کی زردیاں
دو کھانے کے چمچ	کیٹوں کا دس
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس
چار کھانے کے چمچ	مارجرین یا بھنن
دو کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل

ہر موسم کی غذا دال

افادیت کے لحاظ سے گوشت سے کم نہیں

اُم شایان

ہو جاتے ہیں۔ دالوں کی توانائی ان کے چھلکوں میں ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بعض دالوں کو چھلکے سمیت تیز آگ کے بجائے دھیمی آگ پر پکانا چاہئے کیونکہ تیز آگ سے بہت سے مفید اجزاء جل جاتے ہیں۔ دالوں میں سیاہ ذریعہ، بڑی الائچی اور کالی مرچ ڈالنا مفید ہے۔ سردیوں میں اورک ڈال کر آپ دال کا ذائقہ مزید خوش ذائقہ بنا سکتے ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ کون کون سی دالوں میں کیا خوبیاں ہیں یعنی جو دال آپ کھا رہے ہیں، ان کے طبی فوائد کیا ہیں؟

موگ کی دال

یہ زود ہضم ہے اور ہلکی بھی، اسی لئے ڈاکٹر عام طور پر مریضوں کو موگ کی دال یا اس کی کھجڑی کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس میں وٹامنز اے اور سی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتی ہے خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے تاہم ہادی مزاج دالوں کے لئے مضر ہے۔ اس میں گھی، سیاہ مرچ اور سیاہ ذریعہ ڈالنا مفید ہے۔ بخار کی صورت میں اس میں گھی نہیں ڈالنا چاہئے۔

موٹھ کی دال

یہ گرم اور خشک مگر ہلکی ہوتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، جسم کے بڑھے ہوئے مواد کو خشک کرتی ہے اور طاقت بخشتی ہے۔

ارہر کی دال

مزاج کے اعتبار سے گرم، خشک اور طاقت بخش ہے۔ بلغم دور کرتی ہے، دھنیا اور چنگ ڈال کر استعمال کی جائے تو اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔

چنے کی دال

گرم اور خشک مزاج ہے۔ خون صاف کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے۔ چنے کی دال رات کو دودھ میں بھگو کر صبح کھل کر دودھ میں شکر ملا کر پینے سے توانائی ملتی ہے۔ کمزور معدے والوں کے لئے مفید ہے۔

کئی قسم کی دالوں میں اجزائے لحمیہ اور وٹامنز گیہوں سے چار گنا زیادہ ہوتے ہیں

بھی آسان نہیں رہتا تاہم دال ایسی غذا ہے جو ہر موسم میں استعمال ہوتی ہے۔

دال اپنی افادیت کے لحاظ سے کسی طرح گوشت سے کم نہیں بلکہ گوشت کا زیادہ استعمال مضر ہے جب کہ دال ایک بے ضرر اور نہایت مفید غذا ہے۔ یہاں ہم آپ کو یہ بھی بتاتے چلیں کہ بعض قوموں کی مخصوص غذا ای دالیں ہیں۔ کئی قسم کی دالوں میں گیہوں سے چار گنا زیادہ اجزائے لحمیہ اور وٹامنز ہوتے ہیں۔ چاول کے مقابلے میں دالوں میں نمکیات زیادہ ہوتے ہیں، ان میں روغنی اجزاء کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔

بعض لوگ دالوں کا چھلکا اتار کر پکاتے ہیں جس سے اس کے وٹامنز خا

ماش کی دال

گرم تر، بے حد مقوی، مثیل اور قابض ہے۔ موٹاپا، کھانسی اور دم کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔ جگر، بد ہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچتی ہے۔ اسے زود ہضم بنانے کے لئے چنگ، سوٹھا اور اورک ڈالنا مفید ہے۔

مسور کی دال

گرم اور خشک ہے چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو چھانختی ہے، پیپسر دے کے امراض میں اس کا پتلا شورب

مفید ہے۔ پرانی چیخ اور بلغمی بخار میں فائدہ بخش ہے۔



سنگترہ کھائیں سکون پائیں...

یہی نہیں بلکہ یہ آپ کو دلکش، پرکشش اور پھر تیار بھی بنائے

فریدہ خانم

روبو، بیوی، پشتو میں سنگترہ، پنجابی میں سنگترہ، انگریز (orange) عرب کے لوگ برتقال، ہندوستان میں اسے نارنگی کہتے ہیں جبکہ سنگترہ زبان میں اسے ناگ رنگ، مرآتی میں رنگ اور آئین اکبری میں اس کا نام ”سنگترہ“ رکھا گیا ہے۔ محمد شاہ رگھو داس نے ”سنگترہ“ کہا کرتا تھا۔ سنگترے کا درخت درمیانے قد کا ہوتا ہے۔ اس کے پھول نہایت خوشبودار سفید رنگت کے ہوتے ہیں۔ یہ پاکستان، ہندوستان، جنوبی چین، بحیرہ روم کے خطے اور یورپی ممالک میں کاشت کی جاتا ہے۔ ہمارے ہاں پائی جانے والی اقسام میں ریڈ بلڈ، موہنی، کیو اور سنگترہ شامل ہیں۔ یونیورسٹی آف میلین میں کی ٹی ایک تحقیق کے مطابق ہڈی اور غٹھ میں وٹامن سی Anthocyanins اور Carotenoids کی خاصی مقدار موجود ہے۔ لہذا اس کا جو اس Oxidative stress کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیل میں ہم اس کے اہم فوائد کا ذکر کر رہے ہیں۔

نئی نوائے

ہاضمے کی کمزوری

یہ قویہ ضعیف ہاضمہ کے لئے نہایت مفید ہے۔ حسب ضرورت نارنگیاں لے کر جو شانہ بنالیں، پھر سوکھا اور کالافنک چمڑک کر کس کر لیں۔ چند روز پلانے سے انشاء اللہفاقہ ہوگا۔

جوت کم لگنا

اگر آپ کو جب تک لمبائی ہو اور کھانا جلد ہضم نہ ہوتا ہو تو حسب خواہش نارنگی یا سنگترہ کی قاشیں لے کر ان پر سوکھا سونف چمڑک کر کھایا کریں۔ اسٹانڈرڈ سٹے پھر میں آپ فرقہ کی لیں گے۔

دور دراز

نارنگی کی قاش کا چھلکا اتار کر پیس میں اور چھان کر مرینس کو پلائیں۔ ایک دو بار پلانے سے دور درازگی سے چھٹکارا مل جائے گا۔

پنیاں

ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے نارنگی کا چھلکا پانی میں پیس کر لگا کر معاون ثابت ہوتا ہے۔ چشمے کا پانی کام میں لایا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

کیل اور مہا سے

جدید طبی تحقیقات کے مطابق یہ نسخہ مفید ثابت ہوا ہے۔ سنگترے کا چھلکا خشک کر کے پیس لیں اور رات کو سوتے وقت تھوڑے سے پانی میں ملا کر کیلوں پر لپ کر لیں۔ چند دن کے استعمال سے کیل مہا سے ختم ہوں گے اور چہرہ دلکش ہو جائے گا۔ اگر آپ اس کے ساتھ روزانہ دو تین سنگترے کھائیں تو پھر تو بے شمار فوائد ہیں۔

پیشاب کی بیماریاں

سنگترے کا رس مسلسل استعمال کرنے سے پیشاب کے تمام امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

موٹاپا

روزانہ سنگترے کا رس پینے سے موٹاپا دور ہو کر جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور وزن کم ہو کر جسم میں چستی پھرتی پیدا ہوتی ہے۔

پانی پینا

زیادہ پینے کے مریضوں کو کہہ دیے میں پانی پینا سنگترے کے رس ملا کر کھائیں اس سے سرف بخاری نہیں ترے گا بلکہ مریض کے مزاج میں طاقت بھی پیدا ہوگی۔

خشک تھول اور پھولوں کا عرق

اٹلی میں سنگترے کے خشک تھول اور پھولوں کا عرق (Infusion) تیج دور کرنے، دل کے امراض کی روک تھام اور ہاضمے کی بہتری کے علاوہ ڈی ہائیڈریشن کے مرض میں استعمال ہوتا ہے۔

بڑھاپے میں اوسٹیوپوروسس

اورنج جوس کا استعمال بڑھاپے میں (Osteoporosis) سے محفوظ رکھتا ہے۔

السر سے بچاؤ

ایک تحقیق کے مطابق دماغ C سے بھر پور اورنج جوس کے ایک گلاس کا استعمال میملو، بیکٹریا، پیلوری، بیکٹیریا سے محفوظ رکھتا ہے جو کہ اسر کا باعث بنتا ہے۔

اورنج آئل

یہ تیل جراثیم کش اور ہاضم ہے اسے یلڈ پریشم کرنے اور سکون کے لئے فارماسیوٹیکل کمپنیاں بطور flavouring agent استعمال کر رہی ہیں۔

ماحت جاں

بادشاہ چند محمد شاہ جو تاریخ ہندوستان میں رگھوپالا بادشاہ



روزانہ سنگترے کا رس پینے سے موٹاپا دور ہو کر جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور وزن کم ہو کر جسم میں چستی پھرتی پیدا ہوتی ہے

کے نام سے مشہور ہوا تھا

وہ سنگترے کو ”سنگترہ“ کہتا تھا۔ یہ نام اس کا دیا ہوا ہے وہ اکثر اوقات نہایت اٹلی سنگترے منگو کر ان کی قاشیں تیار کرتا اور تاشوں کے باریک سفید چھلکے اور گودے کے بیج نکال دیتا۔ پھر اس گودے کو تھکے شربت میں دو تین گھنٹے تک بیجا کر کھاتا جب تک کہ سنگترے کا اثر شربت میں نا آ جاتا اور شربت کا اثر سنگترہ قبول نہ کر لیتا۔ وہ اس شربت کو کبھی پاؤں کے ساتھ بطریق افشرے کھاتا، کبھی ویسے ہی پی لیتا۔ اس شربت کا نام ”رابط جان“ تھا۔ یہ تعویذ، مذات، مرغیہ طبیعت کے واسطے نہایت کارآمد اور مفید ہے۔ اگر آپ اسے مٹی کی برتن میں تیار کریں تو مٹی کا سوندھاپن آ جائے گا۔ اس میں برف ڈال کر مزے سے پیئیں۔

سنگترے کی چٹنی

سنگترہ میں عدد کا عرق، شٹھا دی چار سیر، موٹھ چار چھٹا تک، نمک حسب خواہش۔

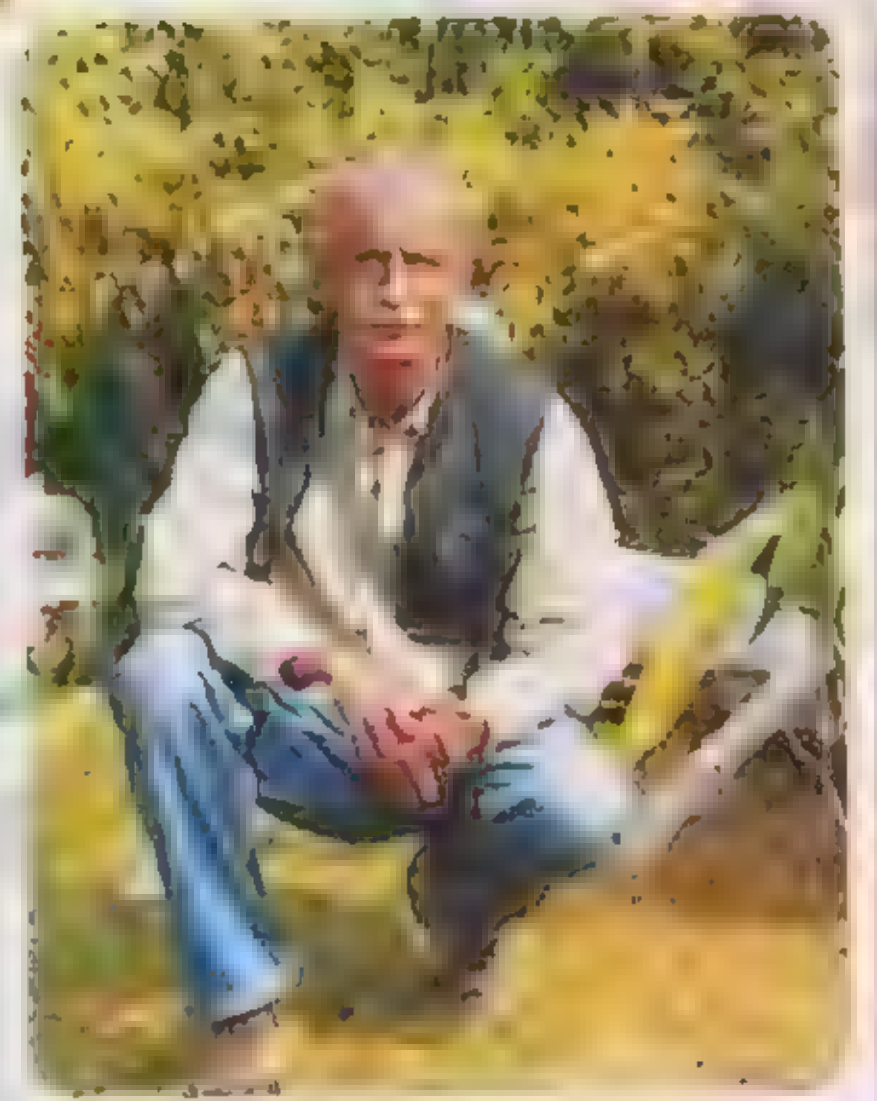
ترکیب

ان سب چیزوں کو لے کر پہلے تیز چاقو سے سنگترے کے چھلکے اتار کر الگ کریں۔ اس کے بعد بیج اور ریٹے بھی دور کریں، اب ایک چٹنی کا برتن لیں، اس میں کھانڈ، وہی (اگر جٹھا دی نہ ملے تو وہی میں چٹنی ملا لیں) نمک اور سنگترے کی قاشیں ڈالیں۔ تمام اشیاء کو اچھی طرح ملا کر خوب ملائیں اور ساتھ میں تھوڑا تھوڑا عرق ملا تے جائیں، آخر میں تھوڑے سے تیل ملا لیں چٹنی تیار ہے۔



لینڈ اسکیپنگ اور گارڈن ڈیزائننگ کے ماہر توفیق پاشا سے ملے

اعتراف: محسن



توفیق پاشا

ہے، خواتین سب شامل ہیں۔ میں ان سب کی بہتری کے لئے ان کے ساتھ مصروف عمل رہتا ہوں۔“

”باغبانی سے عشق کی ابتداء کب ہوئی؟“

”6 سال کی عمر سے جب بچپن میں ماں باپ نے میرے ہاتھوں میں کھیلنے کے لئے کھلونوں کے بجائے پھول پودے تھما دیے۔ پھر ماحول کی دیکھ بھال میری جین کا حصہ ہے کیونکہ یہ ہمارا خاندانی کام ہے، والدین کا بھی یہی شوق رہا۔ وہ پھول اگاتے تھے اور میٹروپول ہوٹل میں ان کی دکان تھی تو میں نے کم عمری ہی میں فلاور اور پلانٹس سیکھ لی۔ پھر پودے اگاتے، باغ میں لگائے جانے والے پودے، سبز یوں پھولوں کے پودے، پھر آہستہ آہستہ لینڈ

اسکیپنگ اور گارڈن ڈیزائننگ کی طرف آ گیا۔ اس کے بعد دی دی کرنے کا موقع ملا، شوز کرتا رہا، پھر سوچا کہ پانی زندگی ہے اور یہ اتنا اہم ہے کہ اس کے بغیر زندگی گزار دی نہیں جاسکتی۔ یہ واضح ہو رہا ہے، اس کی خالصیت کا خیال نہیں رکھا جاتا، اس لئے Water management and conservation پر توجہ دی۔ ساتھ ہی میں ایک این جی او (حصار فاؤنڈیشن) سے بھی پچھلے دس سال سے وابستہ ہوں کیونکہ اس کی چیئر پرسن سیمیں کمال بھی پانی، ماحولیات، Livelihood، غذا

کے تحفظ اور صفائی مسائل پر کام کر رہی ہیں۔ بچے ہمارا مستقبل ہیں تو میں انہیں کیسے بھول سکتا ہوں۔ میں 25 سال سے بچوں کے لئے بھی کام کر رہا ہوں۔ اسکولوں کے ساتھ مل کر ”Environmental Field trips“ کرواتا ہوں۔ بچوں کے لئے یہ ایک ایسی تفریح ہوتی ہے جس کے دوران وہ بہت کچھ سیکھ کر واپس لوٹتے ہیں۔ اس کے علاوہ کالج اور یونیورسٹیوں کے طلباء کے لئے motivational لیچرز دینا شروع کئے ہیں۔ اسی طرح کیریئر کاؤنسلنگ، مائنٹننس شپ کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ جس سے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے طلباء مستفید ہو رہے ہیں۔“

”گر اس روٹ لیول پر آپ کی یہ سرگرمی کب سے کب تک جاری رہتی ہے؟“

”یہ 9 سے 5 والی ملازمت تو بچے نہیں۔ میں پاکستان بھر میں دن رات گھومتا رہتا ہوں۔ ایک دن 24 گھنٹے کا شوق ہے۔“

توفیق پاشا زمینی، حوالہ بہتر اور صحت مندر رکھنے کے لئے انتہائی فعال انداز میں سرگرم ہیں۔ آپ 30 سال سے باغبانی، لینڈ اسکیپنگ اور گارڈن ڈیزائننگ کے ماہر کی حیثیت سے مصروف عمل ہیں، پاکستان میں 20 سے 25 فٹ کے تیار درختوں کی ٹرانسپلانٹ کے بانی بھی ہیں۔ واٹر

مینجمنٹ کے حوالے

سے خاص

طور پر

میں لوگوں کو قدرتی ماحول اور

خدا کی دی ہوئی خوبصورتیوں کے نزدیک

لانا چاہتا ہوں

آپ نے سب کے مختلف علاقوں میں روایتی فصلوں کے مقابلے میں کم پانی میں نشوونما پانے اور زیادہ آمدنی مہیا کرنے والی فصلیں متعارف کروائیں۔

آپ ہمیں حصار فاؤنڈیشن کے ساتھ بھی کام کرتے نظر آتے ہیں۔ پچھلے دس سال کے دوران ہم سب آپ کو مختلف جوتلو پرٹی دی شوز مثلاً ”باغبانی“، ”گوکیمپنگ“

پاشا“ اور ”چکن گارڈن“ وغیرہ میں بھی دیکھتے رہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان اس بار آپ کی ملاقات کروا رہا ہے، اپنے کام میں یکساں اور منفرد شخصیت توفیق پاشا سے..... تو آئیے ملے ہیں۔

”کیا ہم آپ کو گارڈن اسپیشلسٹ کہہ سکتے ہیں؟“

”میں اپنے آپ کو انتہائی حقیر سا بندہ سمجھتا ہوں، جسے خاص مقصد کے لئے بھیجا گیا ہے اور وہ مقصد یہ ہے کہ قدرتی ماحول جس سے انسان کا دھیان ہٹ گیا ہے، لوگوں کی توجہ اس طرف مبذول کروانا، فطری سبز زاری سے ان کی دوستی کروانا، انسان کو خدا کی دی ہوئی خوبصورتیوں کے نزدیک لانا وغیرہ۔ اس لئے آپ مجھے سادہ سی باغبانی تک محدود نہیں کر سکتے۔ میرا کام قدرت سے نیت لے کر، حوالہ سے 17 سال سے، جس میں پودے، دریا، سمندر، پہاڑ، انسان،

یہ سمجھتے ہیں کہ میرا کھانا پینا، بیٹھنا اٹھنا یہاں تک کہ روٹا دھونا تک اسی سرگرمی سے وابستہ رہتا ہے۔

”آپ کے فارم ہاؤس پر کس شے سے تعلق رکھنے والے طلباء زیادہ آتے ہیں؟“

”بیکھر، ایگریکلچر، آرٹ، بزنس پڑھنے والے طلباء تو آتے ہی ہیں مگر ساتھ ہی تقریباً ہر شے کے طلباء بھی آتے رہتے ہیں۔“

”کیا آپ اپنے ہاں آنے والے خواتین و حضرات کو گھر کے لان آراستہ کرنے کی خدمات مہیا کرتے ہیں؟“

”پہلے باقاعدہ خدمات مہیا کرتے تھے، مگر اب وقت کی کمی کے باعث یہ نہیں ہو پاتا لیکن اگر کوئی نہیں پوچھنا چاہتا ہے تو ایس ایم ایس اور ای میل پر جواب دے کر ان کی رہنمائی کرو دیتا ہوں۔“

”ٹیلی ویژن پر متعارف کروانے کا سہرا کس کے سر جاتا ہے؟“

”ہم ٹی وی نے مجھے متعارف کروایا۔ اس میں سلطانہ صدیقی آپ کا بڑا ہاتھ رہا۔ پہلا پروگرام ”باغبانی“ کے عنوان سے تھا۔ یہ ہم ٹی وی سے 7 برس تک چلا رہا۔ Wikkid Plus ٹی وی چینل سے ”Go Camping with Pasha“ کیا۔ یہ پروگرام کھیل کھیل میں بچوں کو ماحول کے حوالے سے تربیت اور آگہی کی مقصدیت سے بھر پور تھا۔ اس کی تقریباً 50 قسطیں آن ایئر گئیں۔ پھر ایک سال تک ”محکمہ جنگل سے“ ”بچن گارڈن“ کیا۔ اس پروگرام نے مجھے ریکارڈ توڑ شہرت دی۔ اس کے بعد جیو ٹی وی کے ”سٹ“ ”ڈراما سوچے“ کے لئے 80 منٹ کی ڈاکیومنٹری بنائی۔ اس کا موضوع ”پاکستان میں پانی کی صورتحال“ تھا۔ اس میں ہمارے ہاں پانی کے حقائق کو کتاب کی صورت میں کھول کر دکھایا تھا۔“

”کراچی کے پوش علاقوں میں پانی کی شدید قلت ہے، ایسے میں باغبانی کا مشغلہ بنانے والے افراد کو کیا مشورہ دیں گے؟“

”ضروری نہیں کہ آپ گارڈن کی گرین لینڈ اسکیپنگ کریں۔ پانی کی کمی کی صورت میں اس کی ڈرائی لینڈ اسکیپنگ بھی ممکن ہے۔ کم سے کم پودے استعمال کریں اور ڈرائی ایڈپٹس زیادہ ہو سکتے ہیں۔ ایسے پودوں کا انتخاب کریں جو کم پانی میں

نشوونما پاتے ہیں اور خدا کے واسطے اپنے لان کا سائز چھوٹا کریں، پانی بچائیں۔ گھر کے لان سے ایک خاندان قائدہ اٹھاتا ہے جبکہ پارکوں میں ہزاروں لوگ تفریح کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ لان میں لگی گھاس، حول بہتر نہیں بناتی، درخت فضاء کو صاف ستھرا کرتے ہیں۔“

”سیوریج کا پانی گارڈننگ کے لئے استعمال کرنے سے ماحولیاتی آلودگی کا مسئلہ اٹھ، آپ کے خیال میں درمیانی راستہ کیا ہو سکتا ہے؟“

”یہ حقیقت ہے کہ پاکستان کے شہروں سے گئے ہوئے سبزی اگائے جاتے والے علاقوں میں سیوریج کا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ کمرشل انڈسٹریز کے آلودہ پانی میں کیمیکلز بھی شامل ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ کیمیکلز سبزیوں کو صحت بخش نہیں رہتے دیتے۔ ایسی سبزیوں انسان کھائیں گے تو اس کے اثرات نسل در نسل چلتے چلتے جائیں گے۔ یہ کیمیکلز انسانی جانوں کے لئے دوسری دوسری امراض

کا پیش خیمہ بھی بنتے ہیں۔ البتہ گھریلو سیوریج کا پانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔“

”کم وسائل اور مختصر مکانات والے شہروں میں باغبانی کا شوق کیسے پورا کیا جاسکتا ہے؟“

”جگہ نہ ہو، وسائل نہ ہوں تو پھل والے سے خالی کھوکھالے کر اس میں مٹی اور کھاد ڈال کر ٹماٹر اگائے جاسکتے ہیں۔ کھڑکی کے باہر سب سے چھجے پر گھلے رکھے جاسکتے ہیں، ہالکونیوں میں گھلے لگائے جاسکتے ہیں۔ مگن کے تنک کے اوپر عموماً کھڑکی ہوتی ہے وہیں گھلے لگا کر دھنیے کا پودا لگا دیجئے۔“

”آپ کے خیال میں بہترین کھاد کیا ہو سکتی ہے؟“

”جس طرح ہم انسان مختلف غذا کھاتے ہیں، بالکل اسی طرح پودوں کی کچھ خوراک گوبر سے پوری ہوتی ہے اور کچھ دوسرے ذرائع بھی ہیں۔ مثلاً ایک وقت تھا کہ ہم چائے کی پتی، انڈوں کے چھلکوں اور مختلف چیزیں جیسے پیڑوں کے پتوں کی کھاد استعمال کرتے تھے اور اب بھی ایسا کیا جاسکتا ہے، لیکن ہر جگہ ایسا ممکن نہیں ہوتا۔“

”نامیاتی کاشتکاری کے لئے گھریلو عورتوں کو روزمرہ استعمال کی سبزیاں اگانے کے لئے کیا مشورہ دیں گے؟“

”مگن گارڈننگ کا شوق ہے تو موسمی سبزیاں اگائیں، جگہ زیادہ ہو تو کچھ پھلدار پودے ایک ایک، دو دو لگائیے، مثلاً نیبو، کیلا، پیپے، کڑی پتہ، شریفہ، فالسہ، وغیرہ۔ آرٹیکک فریٹلائزرا ب با آسانی دستیاب ہیں، جنہیں جڑوں میں یا اہرے کے ذریعے دیا جاتا ہے۔ یہ کیمیکل سے پاک ہیں اور مضر صحت بھی نہیں ہیں۔ اس لئے ہمیں قدرتی کھادوں کا استعمال ہی کرنا چاہئے۔“

”ماحولیاتی آلودگی سے بچو کا آسان حل کیا ہے؟“

”جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ درخت فضاء سے کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں اور ماحول کو صاف ستھرا رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اس لئے درخت لگائیے اور ان کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کیجئے، آپ اپنے ارد گرد کے ماحول میں مثبت تبدیلی محسوس کریں گے، آپ کے ذہن پر اس کے خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔ درختوں سے انسان مبرا کرنا سیکھتا ہے اور یہ ماحول سے محبت کرنے کا درس دیتے ہیں۔“

”کھانے میں آپ کی پسندیدہ ڈش کون سی ہے اور گھر سے باہر کہاں کھانا کھانا چھانتا ہے؟“

”مجھے ہر قسم کا گوشت، خاص طور پر سی فوڈ بہت پسند ہے۔ روسٹ چکن، بیف، اسٹیکس، باری بکیو، کھجوا، نہاری، بریانی سب بہت شوق سے کھاتا ہوں۔ ہمارے گھر میں ”لہسن“ نامی ڈش بنتی ہے۔ یہ سبز لہسن کو چپ کر کے باجرے کی روٹی کے چورے کے ساتھ ملا کر کچی میں ہلکا سا فرائی کر کے دہی اور بجن کے بھرتے کے ساتھ کھائی جاتی ہے، بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مجھے تھائی فوڈ پسند ہے۔ کراچی میں افغانی کچے ”کٹر چھل“ جا کر کھاتا ہوں۔“

Pie in the sky میری پسندیدہ چکری ہے۔ Chatter box cafe۔ زم زم کے علاوہ میکسین فوڈ کے لئے Cafe Gracias پسند ہے۔ اس کے علاوہ جاپانی ریسٹورانٹ Kamameshi جانا پسند کرتا ہوں۔“





بائیں گھر ہستی لی

چھوٹے نہیں بڑے ہی کارآمد ہیں

مناسب ہے۔ سوکھنے کے بعد اگر کپڑے سڑے ہوئے لگیں تو تھوڑا تھوڑا کھینچ کر لیں، پھر استری کریں۔

امونیا کا استعمال

خانداری میں امونیا کا استعمال مختلف طریقوں سے ہوتا ہے مثلاً چاندی اور شیشے کے برتن جس پانی میں دھوئیں۔ اس میں تھوڑا سا امونیا ملا کر صاف کرنے سے نہ صرف اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں بلکہ خشک ہونے کے بعد ان میں چمک بھی آ جاتی ہے۔

چاندی کے برتن چمکانے کے لئے چوٹے میں تھوڑا سا امونیا ملا دیں اور اس میں چاندی کا سامان ڈال کر صاف کریں۔

گرم پانی کی بوتلیں (درد کے لئے استعمال ہونے والی ریڈی کی بوتلیں) بھی بکھارا مونیٹلے پانی سے دھوئیں تو وہ جھنڈیں گی اور نہ سخت ہوں گی۔ سرخ روشنائی کے داغ اور دھبے اگر کپڑے سے نکالنے ہوں تو امونیا اور پا۔ سے اسخ کر کے آسے صاف پانی سے دھولیں۔

بورکس کا استعمال

صفائی کے لئے بورکس بڑی کارآمد چیز ہے۔ بالوں کے برش یا غسل خانے کے برش اگر بورکس ملے پانی سے صاف کئے جائیں تو نہ صرف ان کی چمکناہٹ دور ہوگی بلکہ وہ ازسرنو نئے معلوم ہوں گے۔

متواتر استعمال سے چائے کی کیتلی کے پینڈے میں سفید چونا سا جم جاتا ہے جو آسانی سے صاف نہیں ہوتا۔ اگر ان کیتلی میں دو چمچے بورکس کے ڈال کر اوپر سے ابلی ہو پانی ڈال دیں اور تین گھنٹے بعد دھولیں تو کیتلی چمک اٹھے گی۔

چٹائی کے دھبے

ایسے دھبے جن کا پتہ چلے کہ کس چیز کے ہیں، یوگلیس آئل ملے اور پانی کا اسٹنچ بھیرنے سے جاتے رہتے ہیں۔ انڈے اور دودھ کے دھبوں کو پہلے غنڈے پانی سے خوب دھولیں، پھر صابن لگا کر گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ چمک اور کوکو کے تازہ دھبے گرم پانی کی دھار بلندی سے ڈالنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ دھبے پر سب سے پہلے اوبدات پھر کپڑا غنڈے پانی میں ڈال دینے لیں۔

رنگین ریشمی کپڑے دھونے سے قبل ان کو غنڈے پانی میں جس میں تھوڑا نمک ملا ہو، بھگو کر رکھیں تاکہ رنگ پختہ ہو جائے، پھر صابن سے دھو کر سب سے آخری پانی میں ایک چمچ نمک اور سرکہ ملا کر خشک ہونے کے لئے اگلی پر ڈال دیں۔

کپڑوں سے سیاہی کے داغ دھبے دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ لیموں کا رس اور نمک اس جگہ پر مل دیں۔ جب کپڑا خشک مشین میں دھویا جائے گا تو اس پر سیاہی کا کوئی داغ نظر نہیں آئے گا۔

تیلے کاغذ سے تو شیشے صاف ہو جاتے ہیں لیکن زیادہ چمکانے ہوں تو پانی، مٹی کا تیل اور مٹی کا تیل اسپرٹ ہم وزن لے کر ایک بوتل میں محفوظ کر لیں اور جب بھی کھڑکیاں، دروازے یا آئینے صاف کرنے ہوں، ایک نرم ہوتی کپڑے کو اس سوشن میں بھگو کر ان پر مٹیں اور پھر دوسرے صاف کپڑے لے کر پونچھ ڈالیں۔

کھانے کی پالش شدہ کھڑکی کی میزوں پر جب گرم ڈشیں یا پٹیلیں رکھی جاتی ہیں تو اس جگہ سے پالش خراب ہو جاتی ہے۔ ان داغوں کو مٹانے کے لئے ایسی کاتیل پکا کر اس میں ہم وزن تارپین کاتیل شامل کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔ نرم کپڑا اس سلوشن میں بھگو کر میز صاف کریں۔

سٹک کے کپڑے دھونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس میں صابن یا صابن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح جھاگ دیا لیں۔ پانی غنڈا ہونا چاہئے، کیونکہ گرم پانی میں سٹک سڑ جاتی ہے اور اس کی ٹکٹیں استری سے بھی نہیں جاتیں۔ موٹے کپڑے دھونے کا بھی ایک خاص طریقہ ہے۔ اس مہنگائی کے دور میں ایک معمولی سا کپڑا بھی تین روپے سے کم میں نہیں دھلتا۔ عام طور پر چادر میں اور تولیے ہی لائٹری میں دیئے جارہے ہیں یا پھر مردانہ سوٹ۔ اگر آپ کے پاس کپڑے دھونے کا وقت ہے تو موٹے کپڑے گھر میں دھو کر بچت کر سکتی ہیں۔ موٹے کپڑوں کو صرف ملے پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بیوگا۔ سٹک تاکہ میل خود ہی کٹ جائے، پھر اسے غنڈے پانی سے دھو کر دھوپ میں لادیں۔ کپڑوں کے رنگ سوچنے کی چیز نہیں ہوتے۔ کچھ شہوتہ شیشے صابن میں کھانا زیادہ

صبح بخیر!

پینے، ناشتہ کا، آپ کی منتظر ہے

درعشاں فاروقی

گھر کا بہتر استعمال کرنا بھی غیر معمولی فن ہے۔ ہر تعمیرات آپ کی ضرورتوں اور بجٹ کے مطابق مخصوص رقبے پر چند کمرے، والائن، برآمدہ ٹیرس اور راہداری بنا کے دیتا ہے۔ ان دیواروں اور مقاصد کے اعتبار سے مخصوص نوعیت کے کمروں کو آپ خود تخلیقی انداز میں سجاتی سنواری ہیں گھر سجانے کے لئے آپس میں تبادلہ خیال کر کے جمہوری فیصلے کئے جاتے ہیں۔ گھر پورے کتبے کی سلطنت یا راہداری ہو کرتی ہے۔ بچوں کی ضرورتوں کا احساس کر کے انہیں کشادہ کمرے دیئے جاتے ہیں تاکہ وہ کھیل کود کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے امور نبھانے کے لئے خود کو آزاد و مختار بھی سمجھیں کیونکہ آپ کے دیئے ہوئے وسائل

سے ان کی شخصیت یا تو پروان چڑھے گی یا شکست و ریخت کا شکار ہو رہے گی۔ اسی طرح گھر کے سربراہوں، بزرگوں جن میں خواتین اور مرد دونوں شامل ہیں ان کی ضرورتوں اور آرام کا خیال رکھنا بھی از بس

اہمیت رکھتا ہے۔ گھر ضروری نہیں کہ دس مرلے یا دو ہزار گز پر تعمیر کیا جائے۔ اگر یہ 2 مرلے یا 200 گز پر بھی بنا ہے اور کتبے کی ضرورتوں کی تسلی کرتا ہے تو اسے جنت نظیر کہا جانا چاہئے۔ آج ان سطور میں ذکر ہو جائے ناشتے کے لئے مخصوص کی جانے والی جگہوں کا نام طو پر پر لوگ کھانے کے کمرے ہی میں ناشتہ کرتے ہیں کیونکہ کھانے کے مقصد کے لئے وہاں فرائنٹ ٹیبل بھی دھری ہے اور مناسب نشستوں کا اہتمام بھی ہوتا ہے۔ کچھ گھروں میں کچن ہی میں ایک جانب چھوٹی سی میز اور دو چار اسٹول اس مقصد کی تکمیل کے لئے رکھ دیئے جاتے ہیں اور کچھ گھروں میں لوگ ناشتے کی ٹرے لئے بیڈ روم میں چلے آتے ہیں،

بستر ہی میں پیٹھے پیٹھے چائے پی لیتے ہیں مگر کچھ تہذیب یافتہ گھرانوں میں اس حرکت کو بہت معیوب سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ کے گھر کے کھانے کے کمرے میں وسیع رقبے کی میز بھی ہو اور نہایت قیمتی شیشے یا لکڑی کا یہ فرنیچر رکھی ہو تو اس کے وقت استعمال ہوتا تو اسے ایسا ہی رہنے دیں۔ روزانہ اس جگہ ناشتہ کیا جاتا ہے۔

گوشت اور چمک پر نقش اور اعلیٰ انداز کی آرٹسٹک ٹیبل چائے ورنہ زندگی آسان نہیں رہتی۔ آپ فرنیچر خراب ہونے کے خیال میں گم رہ کر بہت احتیاط سے ہر چیز نکالتی اور رکھتی ہیں مگر سچی سچ لوگ نہ تو کسی طرح کی

ذہنی کوفت کا شکار ہونا چاہتے ہیں نہ ہی پر تکلف انداز میں آنا کرنا چاہتے

ہیں۔ صبح کا وقت Relaxing بھی ہوتا ہے۔ آرٹسٹک حکمت عملی یہ ہے کہ

جگہ کی کمی کی کارروائی نہ کرنے کے بجائے گھر کے مختلف حصوں کو قابل استعمال

بنا لیا جائے۔ مثلاً آپ کے گھر میں بھی کوئی نہ کوئی ایسا ضرور ہوگا

جہاں چار کرسیوں کے ساتھ بخوبی سما جانے والی میز رکھی جاسکے اور کہیں نہ

کہیں ایسا صوفہ کم بینہ رکھا جاسکتا ہے جہاں

گھنٹوں سے زیادہ افراد آجائے۔ ان صورت میں اپنی اپنی نشستیں آرام سے

سنبھال لیں۔ ورنہ اضافی اسٹولز رکھ

اس جگہ کو قابل استعمال بنایا جاسکتا ہے۔

لوکیشن

کچھ گھروں میں کچن اور ڈائننگ روم کے وسطی حصے میں ناشتے کی یہ میز رکھی جاسکتی ہے۔ رات جس کمرے میں گھنٹوں تک آسکتی ہو وہاں اسے رکھ دیجئے۔ یہ آپ کے گھر کا چھوٹا سا آرام دہ کمرہ بنی ہوگا۔ جہاں سے چائے قریب ہو تو گرمائے اشیاء لانے کی خاص سہولت رہتی ہے۔

در و دیوار کا رنگ و روغن

عام طور پر گرم اور مرطوب آب و ہوا

مقامات میں دھندلی رنگوں سے دیوار

رنگی جاتی ہیں یوں تو ان میں

شامل ہوتا ہے لیکن اسے ٹینوں سے مزاج سے بھر آجنگ کرتے ہوئے ہلکا کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اس وقت

کو حیرت آمیز رنگ سے آراستہ کرنا چاہتے ہیں تو اس کا نفسیاتی اثر یہ ہوتا کہ آپ کی جھوک خوب چمکے۔

اگر آپ کی شہنشاہی و مہمانداری کا خیال ہو تو اسے دھندلے رنگوں سے آراستہ کرنا چاہئے جس سے قیاسی گہرائی



ہیں۔ تجربے کے طور پر وال پیپر کا کراں گوشے کی خوبصورتی اجاگر کرے رکھیں۔ وال پیپر کے انتخاب میں ایک خیال مد نظر رکھئے کہ پائل شیڈز یا پھولوں والے ڈیزائن ہی منتخب کریں ورنہ دیکھنے میں زیادہ خوبصورت نظر آتے ہیں۔

فرنیچر

بہت جگہ اور نہ بہت ہی واجبی سرفرنیچر لیجئے۔ ناشتہ آپ نے روزانہ اسی جگہ کرنا ہے لہذا اس گوشے میں پائیدار و مضبوط فرنیچر رکھئے اگر پشت پر کسی جگہ کھڑکی اور ناشتہ کرتے وقت آپ کی نظر گھن یا ان میں رکھی رنگا رنگ پھولوں کے پودوں اور ہریالی پر مرکوز ہو تو کیا کہئے۔ آپ خود کو تازہ محسوس کریں گے۔ اگر آپ کو کتب بینی کا شوق ہے تو یہ کرسی الماری یا ریکس کی شکل میں اپنی پسندیدہ کتابیں ہاں رکھ سکتے ہیں۔ کچھ دھوئیں کو کھاتے وقت اخبار یا کتاب کے مطالعے کی عادت ہوتی ہے وہ اس وقت ٹینے عزیز واقارب سے باتیں نہیں کرتے باغرض آپ واپس ہی عادت ہے تو کوئی بات نہیں۔ آپ کتاب اٹھائیے، مطالعہ کرتے جائیے۔ لیکن اگر آپ سے ہاں مہمانوں کا قیام ہے اور وہ آپ کے ساتھ ناشتے کی میز پر براجمان رہیں تو چند ساتوں کے لئے اس عادت کو ترک کیجئے اور اپنے مہمانوں کا ساتھ دیجئے۔ ان سے خوشگوار موم، میں ہلکی پھلکی باتیں کیجئے۔ نیچے بیٹھے ہوں تو ان سے شور سے پریشان ہونے کا تاثر نہ دیں بلکہ آپ بھی بلا نگہ کریں۔ خیال رہے کہ آپ کی کافی ٹیبل بکس بہت قیمتی ہو سکتی ہیں اس لئے انہیں سچوں کی پہنچ سے قدرے دور رکھیں۔ دیواری ریک پر موم تیلوں کا اسٹینڈ یا کرسٹل آرٹ کا کوئی ٹیس رکھ دیں۔ اس گوشے کا جمالیاتی حسن دو آتشہ ہو جائے گا۔

روشنی

ناشتے کے لئے مخصوص کردہ یہ خوبصورت گوشہ آپ شام کی چائے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں لہذا اس جگہ مدھم کردینے والی روشنی بھی آویزاں کر دیں تو منہ نہ کھنکھائے اور اگر آپ کوئی مختصر رقبہ گھیرنے والا فالتوس نصب کروانا چاہیں تو وہ بھی یہاں موزوں رہے گا۔ اگر آپ کی میز گلاس ٹاپ کی ہے تو روشنی زیادہ مقدار میں منعکس ہوگی۔ اس لئے ڈمپر کا استعمال کر کے روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

ناشتہ گاہ کو آراستہ کرنا کیوں ضروری ہے؟

ناشتے کے لئے مخصوص کئے جانے والے گوشے کو سادہ نہ رہنے دیں بلکہ اسے دل



آویز پردوں، چتوں، وینٹن یا کینڈز، تازہ اور مصنوعی پھولوں کے Vases یا ٹنکے والی پھولوں یا بیلوں کی باسکٹوں، عمدہ سے میز پوش تصویروں کے فریموں یا دیگر آرائشی اشیاء سے سجا کر فنکارانہ دلچسپیوں کا بھرپور مظاہرہ کریں۔ اس آرائش سے آپ کے جمالیاتی ذوق کی ترجمانی ہوتی ہے۔ غرضیکہ ناشتے کے لئے مخصوص گوشے کے حدود اربعہ کو سجانے کے کوئی مخصوص اصول وضوابط نہیں ہیں۔ گھر کا ہر گوشہ تخلیقی انداز میں سجا کر آپ دراصل اپنی شخصیت کا تعارف کرداتی ہیں کہ آپ اندر سے کیسا جمالیاتی ذوق رکھتی ہیں۔ آپ کا گھر آپ کی پہچان ہوتا ہے یہ اچھا ہو، معمولی ہو یا غیر معمولی طور پر خوبصورت جمالیاتی اظہار کرتا ہو سب کچھ آپ پر منحصر ہے۔



گارڈن کرافٹ

چھٹی کے دن منفرد انداز کا گملا بنانا بہت آسان

عادل حسن

اس بار ہم آپ کو باغبانی کی حوالے سے ایک اچھوتے پروجیکٹ کے بارے میں کچھ معلومات دینا چاہتے ہیں، اس پر ہم نے نوٹ کیا کہ اس خواہش کے ساتھ کہ گارڈن کرافٹ سے نجات کرنے والے سچی رنگ دیا جائے گا۔ ہمیں خوشی ہے کہ آپ ہمارے تجربہ مند فیکس رہنے کا گملا آپ بھی ایسی یا اس سے بھی زیادہ منفرد انداز کا گملا بنا سکیں گے۔

یہ کئی ہے یا گملا؟

ہمارے گھر کے اسٹور میں یہ اگھوٹی کرسی عرصے سے پڑی تھی اور جی پوچھیے تو ہمیں کھٹک بھی رہی تھی بلا آخر ہم نے چھٹی کے دن اسے قابل استعمال بنانے کے لئے ذہن پر زور ڈالا، پھر اچانک ہمارے دماغ میں یہ انوکھا خیال آنے لگا۔ ٹیکس کے پودے ہمارے گھر کے چھوڑے گئے ہوئے تھے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ کائنات دار صحرائی پودے اس مقصد کے لئے درست انتخاب ثابت ہوئے۔

اگر آپ کے پاس ایسی کرسی موجود ہے جو استعمال میں نہیں آ رہی ہے یا پھر کسی پرانی کرسی پر آپ اپنے من پسند کنٹرول ریموں کا پینٹ کر سکتے ہیں۔

طریقہ کار

1- کرسی ڈھکیٹے کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ ہم نے آرمی مشین سے کرسی کی سینٹ کے بیچ کے حصے کو سائینڈوں سے 2 انچ چھوڑ کر کاٹ لیا۔

2- اس کے بعد سینٹ کے ساتھ سے قدرے بڑے مستطیل نما باریک جالی کے دو ٹکڑے کٹیجی سے کاٹے اور پھر ایک ٹکڑے کو سینٹ کے ساتھ کچھ اس طرح سے منسلک کر دیا کہ اس کا ایک پیالہ سا بن گیا۔

3- اب دوسرا جالی کا ٹکڑا خالی سائینڈ پر رکھ کر پیلے رنگ کا پین اوپر سے رکھا اور چاروں کونوں پر ڈرل مشین سے سوراخ کر کے اسکو لوکا دیئے تاکہ یہ اور بھی زیادہ مضبوط ہوں گے۔

4- گملا مکمل ہو گیا اب مٹی اور کھاد و اچھی طرح سے ملا کر پانی سے تر کر دیا۔ اسے کرسی کے درمیان لگے ہوئے ہنگز پر پیالے میں بکھریا۔

5- آرٹ کرافٹ کا آخری قدم ہے اس تیار شدہ مٹی میں پودوں کے گل بوٹے سجانا۔ ہم نے چھوٹے ٹیکس Cacti "Basset" کا انتخاب کیا ہے۔ ٹیکس آپ اپنی سہولت کے مطابق آسانی سے دستیاب ہونے والے اچھوتے سائینڈوں کے ٹکڑے میں سے چارے کا سکتے ہیں۔

آپ کسی اور طرح کا گارڈن کرافٹ بھی ترتیب دے سکتے ہیں۔ تو پھر دیکر بات کی، آنے والی چھٹی کے دن ہرے باغبانوں کے لئے یہ سبب بنی کہ کچھ مٹی، دوست گھر میں رہتے اور ہستیاں سے وارد و صول کیجئے۔

بچے کا قد کیسے بڑھے گا؟

9 مفروضے / ایک حقیقت

اتم حیا فاروقی

والدین چاہتے ہیں کہ بچے صحت مند رہیں اور قدرتی طریقے سے بڑھتے رہیں۔ حفاظتی ٹیکوں کے دورانیے کے عمل ہونے کے بعد ذمہ داری ختم نہیں ہو جاتی۔ عمر کے مختلف حصوں میں جسمانی بڑھوتری اور وزن یا قد بڑھنے کی رفتار کے لئے ڈاکٹروں سے رابطے میں رہنا اہم ذمہ داری ہوتی ہے۔ بزرگوں کی کہادتوں، تجربوں اور ماضی کے بعض مفروضوں پر دھیان دیتے ہوئے جدید تحقیق سے فائدہ اٹھانا بھی والدین کا فریضہ بن جاتا ہے۔ آپ ہی آپ سمجھ آئے لگتے ہیں کئی مسائل کے حل اور ہم جت جاتے ہیں اپنے بچوں کی بہتر پرورش کرنے میں۔ ویسے عام خیال یہی ہے کہ بچے کو متوازن غذا، جسمانی حرکات و سکنات کی آزادی جن میں کھیل کود کی سرگرمیاں شامل ہوتی ہیں اور وقت پر سونا جانا بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

1۔ نرس ۲۵

دودھ پڑھاتا ہے

بہتر غذائیت صحت کی ضامن ہوتی ہے، یہ کون نہیں جانتا لیکن زیادہ مقدار میں دودھ پینا کرماتی عمل نہیں ہے۔ اگر بچے کی روزمرہ کی ڈائٹ بہتر ہو اور دودھ کے علاوہ بھی مختلف ذرائع سے کالیشیم

3۔ کمزور بیٹائی کا تلس ملاج کا جرنیس

آج کل بچے والدین سے لمبے بھی ہو رہے ہیں کیونکہ اب کھیلوں کی سرگرمیاں بڑھ گئی ہیں

دنا منور اور معدنیات ملتے رہیں تو مجموعی طور پر صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ دودھ ضرور پلائیں کیونکہ یہ ہڈیوں کی افزائش اور مضبوطی کے لئے بہترین جزو ہے لیکن دودھ پر انحصار نومولود بچے ہی کر سکتے ہیں۔ اسکول جانے کی عمر تک بچوں کو خوش غذا کا عادی ہونا ہوتا ہے اور اکثر بچے دودھ پینے کے چور ہونے لگتے ہیں اگر والدین یہ عادت چھڑوا سکیں تو بہتر ہے۔

3۔ بچہ ٹیکس قدر بڑھاتا ہے

یہ منہ بھی غذا کے بچوں کی محبت میں عجیب و غریب

کر والدین ایسے تمام حربے آزما تے ہیں جن سے صحت کی بہتری متوقع ہو سکتی ہے۔ دودھ کے ٹیکس میں پروٹین کے علاوہ دنا منور اور معدنیات شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء غذائی کمی کو دور کرتے ہیں اور اگر آپ کسی وجہ سے متوازن غذا مہیا نہ کر پارہے ہوں تو اضافی دنا منور یہ خلا پُر کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ مصنوعی ٹیکس زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کئے جانے چاہئیں۔

4۔ بھرپور نیند لینا صحت کی نشانی ہے
بچے کو کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہئے۔ موٹیسوری یا نرسری جانے والے بچوں کو علی الصبح بیدار نہیں ہونا ہوتا۔ ان کا اسکو 8 بجے نہیں شروع ہوتا چنانچہ وہ طویل نیند لے سکتے ہیں۔ پرائمری اور سیکنڈری کے طلباء و طالبات کو رات چلے کر سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہ انہی کے حق میں بہتر ہے۔ اگر قد بڑھانا ہے اور صحت مند رہنا ہے تو جلدی سونے کی عادت ضروری ہے۔ بھرپور نیند لینے میں سانس کی حکمت یہ ہے کہ جسم کے ہارمونز اس دوران تبدیل ہوتے ہیں۔ جو طبیعت کی خرابی کے باعث یا ذہنی نظرات کی وجہ سے اچھی نیند نہیں لے سکتے وہ اگلے روز ٹھٹھا حال ہوتے ہیں اور اسکو میں ان کی تعلیمی کارکردگی بھی ناقص ہوتی ہے۔ اچھی اٹھان کے لئے اچھی نیند بے حد ضروری ہے۔

5۔ بچے کا کھانا اُسے بڑا کر دے گا

اچھلتا، کودتا، دوڑتا، بھاگتا سب اچھی ورزشیں ہیں۔ ان سے عضلات مضبوط ہوتے ہیں، جسم میں آکسیجن پہنچتی خون رواں ہوتا ہے۔ لیکن ہڈیوں کی افزائش یا بڑھوتری اس طرح نہیں ہوتی۔ بچے کو ورزش ضرور کروائیے تاکہ جسم میں بولزم بہتر ہو۔ غذا بہتر، ورزش ہے مگر اس بات کی بھی گنجائش ہے کہ اس سے بچے کا قد بڑا ہو جائے گا۔



6۔ تیرا کی بھی ورزش کی ایک قسم ہے تیرا کی عضلات کی انٹنشن دور کرنے و توازن قائم کرنے اور عضلات کے پھیلاؤ میں مددگار ورزش ہے اس سے فربہ بچے اسارت ہونے لگتے ہیں۔ یہ جسم کے اعضاء اور قد و خال کو متوازن کر دیتی ہے۔ موٹے بچے پر کشش نہیں ہوتے خاص کر پرائمری یا سیکنڈری والے طلباء و طالبات کو پھر تیرا اور چاک و چوبند نظر آتا چاہئے۔ تیرا کی وزن بڑھنے سے روکنے والی ورزش یوں ہے کہ تیرا بچے کو باڑوں اور ٹانگوں کی بھرپور طاقت کے ساتھ پانی کو چٹا کر آگے بڑھنے یا پیچھے ہٹنے کی مشق کرنی ہوتی ہے۔ اضافی توانائی کے ساتھ کی جانے والی ورزش سانس اور سینے کی تکالیف کا سد باب کرتی ہے، سانس کا دورانیہ بڑھتا ہے، پیچھے ہٹنے کی مضبوطی سے آکسیجن خون تک پہنچتی ہے، چنانچہ بچوں کو تیرا کی ضرور سکھانی چاہئے اور موقع ملے تو بڑوں کو یہ ورزش کرنی چاہئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سروائیکل کے عارضے میں مبتلا افراد کو دو اٹوں کے ساتھ تیرا کی پر بھرور کرنا چاہئے۔

7۔ گلے کے بڑھے ہوئے

غدد۔ Tonsils سرجری سے

نکلوانا مفید نہیں

جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ گلے کے ان غددوں کو سرجری کی مدد سے نکلوانا مفید نہیں نہ ہی ناک کی بڑھتی ہوئی ہڈی کا علاج آپریشن ہی ہے۔ تاہم اس ضمن میں دو سے تین ماہرین



سے مشورہ ضروری ہے لیکن ان غددوں سے قد کے بڑھنے یا نہ بڑھنے کا براہ راست کوئی تعلق نہیں، لہذا یہ بھی

مفروضہ ہے۔ البتہ Tonsils کو ادویات کی مدد سے بھی ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

8۔ وٹامن C خٹہ سے ہونے والی بیماری کو دے آرام

یہ مفروضہ کسی حد تک درست بھی ہے۔ بدلے ہوئے موسم میں قدرت نے بھی سٹرس فروٹس کی وسیع تر ورائی عطا کی، اس کی نعمتوں کا شکر ادا کر کے انہیں استعمال کیا جائے اور قدرتی طریقے سے جسم کا مدافعتی نظام برقرار رکھا جائے۔ تاہم دوسری جانب جب ایک مرتبہ ٹھنڈے فلو یا بخار آجائے تو وٹامن C کا کپسول سو فیصدی فوری طور پر کرشمہ نہیں دکھا سکتا، پھر وائرل اپنی میعاد پوری کرتا ہے۔

9۔ گھڑ سواری قد بڑھاتی ہے

پڑاے وقتوں میں خیال تھا کہ بچہ گھڑ سواری کرتے وقت اپنی ٹانگوں کی ہڈیوں کا بھرپور طریقے سے استعمال کرتا ہے۔ بچے میں وٹامن D کی کمی اس طرح سے دور ہو سکتی ہے کہ وہ دھوپ میں ایک ڈیڑھ گھنٹہ گھوڑا دوڑائے اور جسم کی مکمل توانائی اس عمل میں صرف کرے۔

دیکھنے میں آیا ہے کہ جن بچوں کی وٹامن D اور کیکسٹیم کی کمی کے باعث ہائپس کمزور ہوتی ہیں وہ دلچسپی سے گھڑ سواری کر ہی نہیں پاتے، بہت جلد تھکتے اور اکتا جاتے ہیں۔ چنانچہ قد بڑھنے یا نہ بڑھنے کا تعلق نہیں بنتا۔

مسکے کا حل کیا ہے؟

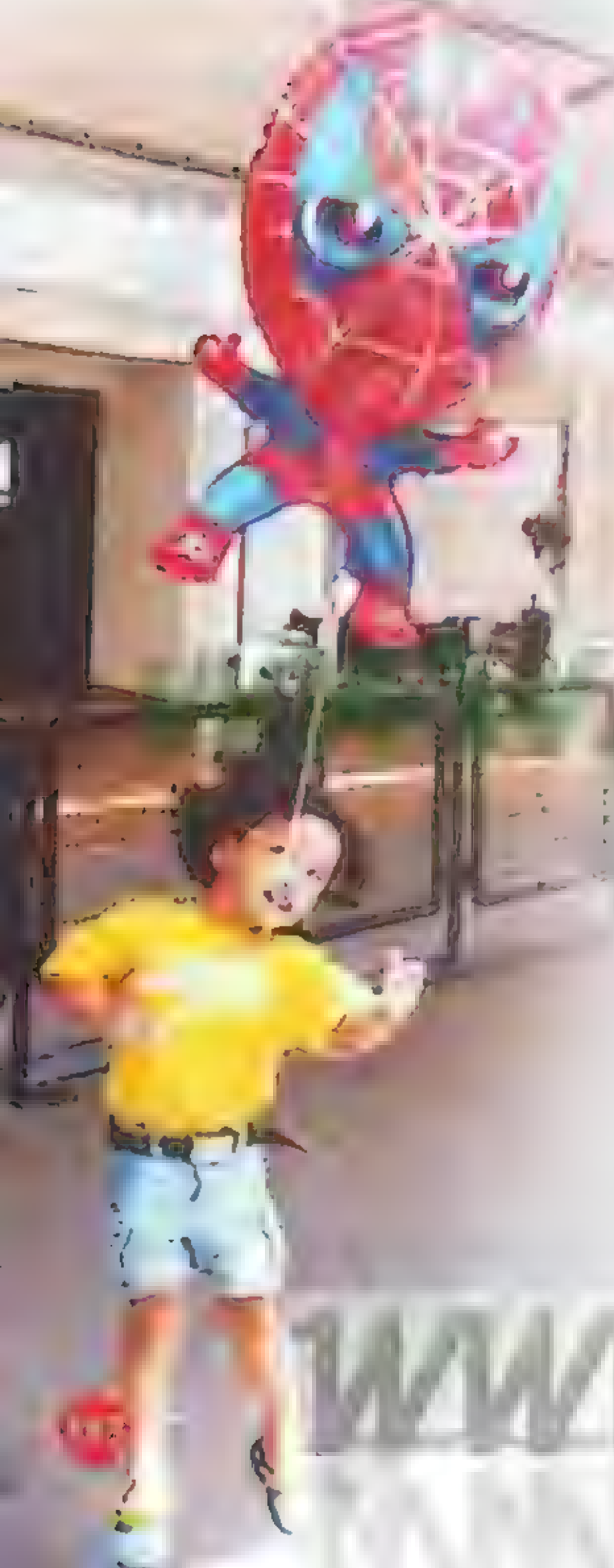
آج کل بچے والدین سے لمبے بھی ہو رہے ہیں کیونکہ اب کھیلوں کی سرگرمیاں بڑھ گئی ہیں لیکن قد بڑھنے کی رفتار کا تیز یا سست ہونا چیز کی حالت پر منحصر ہے۔ والدین میں سے کوئی ایک قریق دہلا پٹلا ہے یا سونا، کوئی پست قامت ہے یا خوش قامت؟ بچے اپنی حالتوں میں چیز کے محرکات قبول کرتے ہیں مگر بچہ ماں کی چیز کی توانائی وصول کرتا ہے یا باپ کی، توانا چیز کے زیر اثر آ گیا ہے۔ یہ ہے دراصل ایسی صورتحال جو فطری طور پر سامنے آتی ہے۔

میر سب کے اثرات نسل در نسل محسوس کئے جاتے ہیں، اس لئے سمجھدار لوگ کمزور میر سب کے حق میں نہیں رہے اور یہ تاویل درست ہے کہ خاندان در خاندان اور نسل در نسل پلنے والی بیماریاں، چیز کو کمزور بنا رہی ہیں۔ ذہنی، جسمانی معذوری کے علاوہ خون کے مرض تھیمیلیسیا بھی ایک موروثی بیماری ہے۔ اگر ہر نسلوں کی تہ پر تہی

بچہ فطری طور پر ماں کی چیز سے توانائی وصول کرتا ہے یا باپ کی توانا چیز کے زیر اثر آ جاتا ہے

سمجھوتوں کو حادی نہ کریں اور خاندانوں میں آپس کی شادیوں کی روایت سے نہیں اور اگر یہ رشتہ بہت ضروری ہو تو کم از کم زوجین کا شادی سے پہلے خون کا معائنہ کروائیں تاکہ بیماری کے اثرات کا اندازہ پہلے سے ہو جائے اور آئندہ نسلوں کو تھیمیلیسیا کی منتقلی روکی جاسکے۔

اس کے ساتھ ساتھ بہتر غذائیت پر مشتمل متوازن خوراک کا حصول یعنی بنانا مثبت نتائج دیتا ہے۔ اگر ہماری غذا میں معدنی مرکبات، زنک، کاپر، کیلشیم اور وٹامنز خصوصاً وٹامن A, E, C موجود ہوں مضرہ پھل، دودھ، چنے، لہسن، گاجر، سفید تل اور سٹرس فروٹس شامل ہوں تو بدلتے موسم کسی وائرل انفیکشن سے ہماری متاثر نہ رہتا ہے۔



کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

پھر اسی طرح چہرے پر لیں، یہاں تک کہ تمام دودھ ختم ہو جائے۔ اب آنکھیں بند کر کے 10 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ اس دوران چلنے بھرنے اور بات چیت کرنے سے مکمل گریز کیجئے۔ خشک ہونے پر ایک چھوٹے تولیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر ہلکا سا چوڑ لیں اور اس سے چہرہ ڈھانپ لیں۔ 3-4 سیکنڈ بعد اسی تولیے سے چہرہ صاف کر لیں۔ ٹھنڈے پانی سے منہ دھو کر نرم تولیے سے خشک کر لیں۔ یہ عمل ہفتہ میں 2 سے 3 مرتبہ ضرور کیجئے، چند دنوں میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ چہرہ بچھا بچھا رہنے کی وجہ اسی بھی ہو سکتی ہے خود کو خوش رکھنے کی بہترین ترکیب ہے دوسروں میں خوشیاں بانٹنا، آزما کر دیکھئے۔ آرام اور متوازن غذا کے استعمال کا اہتمام کیجئے۔ اگر چاہئے، کافی زیادہ استعمال کرتی ہیں تو اس میں بھی تھوڑی کمی کیجئے، بہت فائدہ ہوگا۔

یہ سب کچھ تیس تیس برس کے درمیان والے بچے کی طرف سے بہت پریشان ہوں، بہت ضدی ہے، روز میں ان کی طرف سے کوئی نہ کوئی پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ چھوٹے بچے کی عمر 10-12 ہے گھر کا سارا کام خود کرتی ہوں، تو وقت نہیں ملتا کہ اس کے پیدا کئے ہوئے مسائل حل کرتی رہوں۔

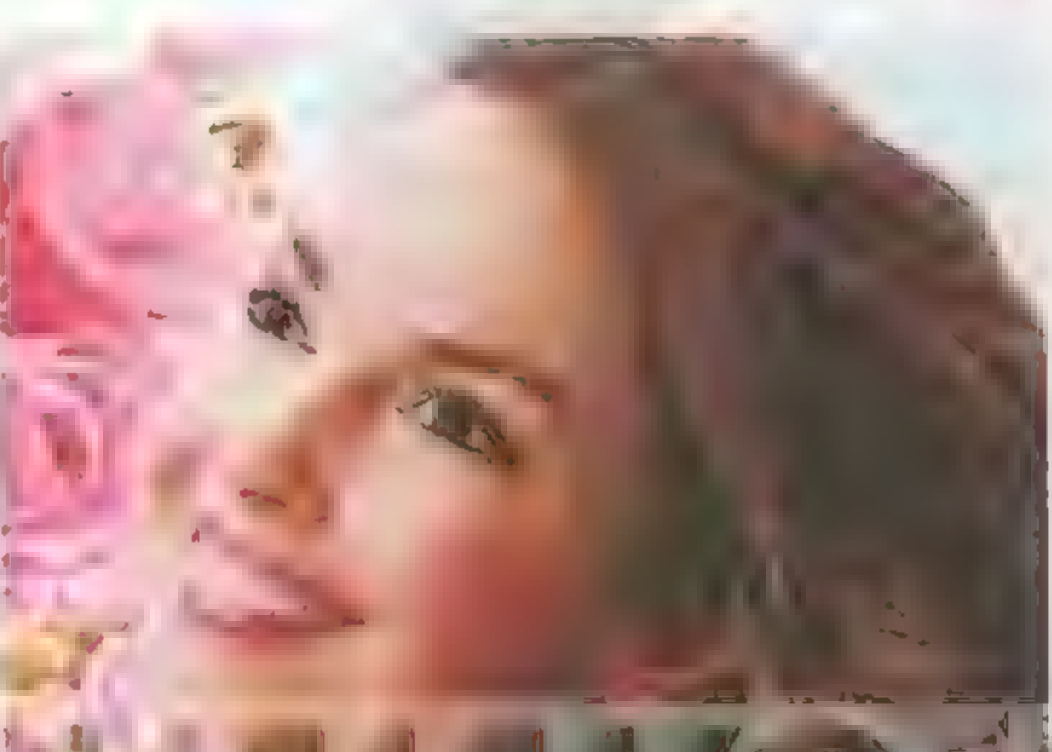
آپ نے مسائل کی واضح نشاندہی تو نہیں کی لیکن اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کے بچے کو توجہ کی ضرورت ہے اور اس کے لئے بہت زیادہ وقت کی نہیں بلکہ



کافی ٹائم کی ضرورت ہے۔ انہیں اپنے قریب رکھئے، اگر ہو سکے تو چھوٹے چھوٹے کام کرنے کو کہئے، بہت شکریہ کہئے اور اس کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ ماں کا لمس اولاد کے لئے سب سے بڑی دوا ہے۔ غصے شیر خوار کی موجودگی میں

بڑے بچے کو بھی طور پر ماں سے دور ہو جاتے ہیں اور بعض بچوں کے لئے یہ بڑا صدمہ ہوتا ہے، لہذا جب بھی وقت ملے ان کو ہاتھ پر کر کے دیر قرار رکھنے کی کوشش کیجئے۔ بلکہ ہر معمولی نظر آنے والی چیزیں معصوم بچوں کے لئے بہت اہم ہوا کرتی ہیں، ہوسکتے تو قریم ذاکٹر سے معذرت ضرور کروائیجئے، بسا اوقات صحت سے متعلق مسائل خصوصاً پیٹ کے کیڑے وغیرہ ہونے سے بھی بچے کے حزان میں تبدیلی رونما ہو سکتی ہے۔ خاطر خواہ علاج حاصل نہ ہوں تو دیگر نفسیات کی مدد حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔

دانتوں پر سیاہ دھبے ہوں اور کسی بھی فوٹو ویسٹ سے نہ جاتے ہوں تو ان دھبوں کو دور کرنے کا عمل ہوگا۔ رجب بھری... جسک صدر دانتوں پر سیاہ دھبے



آج کل کھیاں بہت آئے لگی ہیں، خاص طور پر کھانے کی میز پر ہوں تو بڑی شرمندگی ہوتی ہے، کوئی کھانا

عافہ رحمن... لاہور

بچوں کا دھنڑا اور کھانے کی میز کو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد کھیلے کپڑے پر ٹھک چھڑک کر چند منٹ کے بعد اس سے کاؤتھر اور ٹیبل صاف کر لیجئے۔ کھانا سرو کرنے کے بعد ایک کالج کی پیالی میں ٹھنڈا پانی چند آنکس



کیوبز اور چوپ کی ہوئی پودینے کی چٹیاں ڈال کر ساتھ میں رکھ لیں، کھانے کے دوران کھیاں نہیں آئیں گی۔



سکارا اور اپنے خشک ہو جائیں تو ایسے خشک کئے جاسکتے ہیں؟ ساتھ ساتھ فیس آبا برائے مہربانی انہیں نرم کرنے کے بجائے ضائع کر دیں، ایسی چیزیں خراب ہو جائیں تو انہیں ہرگز استعمال مت کیجئے، یہ

آپ کی آنکھوں سے زیادہ قیمتی نہیں ہوتے۔

میری عمر 33 برس ہے لیکن چہرے سے بہت زیادہ بڑی جھری ہوں، آنکھوں کے کمرے کی طرف لگی ہیں پڑتی ہیں، چند بچہ بچھا رہتا ہے؟

افسوس... کوئٹہ

چہرے کی تازگی کے لئے 1/2 لیموں اور 1/4 پیالی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا دودھ لیجئے، لیموں کو دودھ میں ڈبو کر نیچے سے اوپر کی سمت تمام چہرے پر آہستہ آہستہ ملئے۔ لیموں کو دوبارہ دودھ میں ڈوبائیں۔



کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ آئرن کے سپ کا استعمال، اس صورت میں معالج سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔

2۔ دوسری دانتوں پر چھنے والی نازری کی تہہ بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے لئے دانتوں کے مستند ڈاکٹر کی خدمات حاصل کیجئے۔ دنا من (جموئی صحت کے لئے اہم ہونے کے ساتھ ساتھ دانتوں کے لئے بھی اہم ہے۔ جفت پندرہ دن میں اپنا نو تھ پیسٹ برش دھو کر لیموں کے رس میں بھگوئیں اور پھر نو تھ پیسٹ لگا کر دانت صاف کیجئے۔ ہمیشہ نرم ریشوں والے نو تھ برش کا انتخاب کیجئے، کیونکہ دانتوں کی غیر ہموار سطح نارطرجع ہونے میں زیادہ مددگار ہوتی ہے۔ لہذا سخت ریشوں والے نو تھ برش کے استعمال سے گریز کیجئے۔ (مابعد آپ سے گزارش ہے کہ خط میں پوچھے گئے دوسرے دونوں سوالات کے سسے میں مستند معالج کی ہدایات پر عمل کیجئے)۔

باجرے کی روٹی کیسے

بنتی ہے۔ ایک مرتبہ

کوشش کی تھی لیکن

سارا آٹا بکھر گیا تھا

کوئی آسان طریقہ

بتاویں؟

لحقی عات... حیدر آباد

باجرے کے آٹے میں

مکدم کا آٹا ملا کر روٹی

بلیئے، آسانی سے بن

جائے گی۔ چاہیں تو مکئی، مکدم اور باجرے کے آٹے میں تھوڑا سا بیکسین ملا کر روٹی پیرائیں تیار کیجئے، یہ ندرایت سے بھرپور اور انتہائی

خوش ذائقہ ہوتا ہے۔



آپ نے، بیکسین، بواون

صاف کرنے کا طریقہ

بتایا تھا بہت ہی آسان

ہے، کیا بیکسین اوون کو اندر

سے صاف کرنے کا بھی

ایسا ہی کوئی طریقہ ہوتا

ہے، ضرورت بتائیے؟

شاستہ کمال... اسلام آباد

جی ہاں کیوں نہیں، اوون

کا بجلی کا پلگ سوکٹ

سے نکال دیں۔ بیکسین کی نوپ بند کریں اور چھوٹے برتن میں اٹھوٹا ڈال کر اوون میں رکھ کر اس کا دروازہ بند کر دیں۔

صبح تمام چکن کی وغیرہ آسانی سے صاف ہو جائے گی۔ اس کے لئے گیلا تولیہ وغیرہ استعمال کر سکتی ہیں۔



کنوی کے براؤن

پالش والے سائڈ بورڈ

پر پانی کا نشان آ گیا

ہے۔ پائیز کو کی حل ہو تو

ضرورت بتا دیں؟

قرۃ العین... مرکٹ

سب کچھ

نت پر بکاسا یونٹ

کر نرم کیڑے سے صاف کر دیں کسی حد تک فرنیچر کے نیچے براؤن رنگ سے ہم رنگ شیڈ آ جائے گا۔

کسٹمر ڈیپ کریم سے ڈیزائن ملانا چاہتی ہوں لیکن مجھ سے کریم کی آئینک گچ نہیں بنتی۔ امبرا قال... ملتان

کسی اچھے براؤن کی

200 گرام کریم کو فرنیچ

میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

اب بالکل صاف اور

خشک باؤل میں ڈال کر

بیٹ کریں اور دھیان

میں ایک چائے کا چمچ

چینی شامل کر دیں۔

دوبارہ بیٹ کرنے کے

بعد فرنیچ میں رکھ دیں۔



تھوڑی دیر بعد بیٹ کرنے پر وہ پھول کر تیار ہو جائے گی۔ پائینک بیک میں ڈال کر اپنی پسند کے ڈیزائن بنائیں۔ دراصل کریم کی کوالٹی اور اس کا ٹھنڈا ہونا ضروری ہے۔ آپ چاہیں تو برف سے بھرے باؤل پر کریم کا باؤل رکھ کر بھی کریم کو پکڑ سکتی ہیں۔ اس طرح فرنیچ میں نہیں رکھنا پڑے گا اور اگر آپ فریش کریم جو کہ فریش ڈیری کریم بھی کہلاتی ہے استعمال کرنا چاہیں تو ٹھنڈی کی ہوئی ایک کپ کریم میں 2 کھانے کے چمچے آئینک شوگر ملا کر پکڑ لیجئے۔

بالوں میں لگانے کے لئے مہندی تیار کرت وقت

اس میں کیا ملا یا جائے کہ رنگ بھی اچھا آئے اور

بال روکھے پن سے محفوظ رہیں۔

سدرہ امام... کراچی

بالوں میں لگانے کے لئے مہندی تیار کرتے

وقت اس میں ایک انڈھ، 2 کھانے کے چمچے

ناریل یا مرسوں کا تیل شامل کیجئے، چاہیں تو ایک

چائے کا چمچ کلونجی، 4-6 عدد لونگیں یا ریک ہیں

کر ملائیں یا پھر ایک کھانے کا چمچ کافی شامل

کریں۔ نیم گرم چائے کے پانی سے مہندی گھولیں اور لگائیں، رنگ بھی خوبصورت آئے گا اور بال

بھی روکھے نہیں ہوں گے۔



Toll Free Call: 0800-32532

or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

WWW.PAKISTAN.TV

ایک محفل Patio میں سجائیں

نشست نما اس جگہ کوئی انداز سے استعمال کیا جاسکتا ہے

Patio گھر کے اطراف میں مچن کو کہتے ہیں۔ یہ اسٹیشن لفظ ہے۔ یہ انگریزی میں گھر کے احاطے میں واقع courtyard بھی کہلاتا ہے۔ جو گھر کی بیرونی دیواروں کے اندر ایک مخصوص گوشہ ہوتا ہے جسے جدید اور روایتی طرز تعمیر کا مجموعہ کہنا چاہئے۔ کچھ باہر تعمیرات مکانات کے صندروں سے چند فرلانگ کے فاصلے پر عام فرش سے اونچے اونچی زمین پر گویا ایک اسٹیج بنا دیتے ہیں، جسے دور سے دیکھا جائے تو نشست سے بھی معلوم ہوتی ہے۔ اس نشست نما جگہ کوئی انداز سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گویا یہ جگہ ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال میں لائی جاسکتی ہے۔

کھانا کھانے کی جگہ کے طور پر

اس تصور آتی سی جگہ کو پڑکیف بنانا ہو تو یہاں آؤٹ ڈور مچن اور کھانے کی جگہ بنایا جاسکتا ہے۔ ہر وقت کمرے میں پڑکلف دعوتوں کا حرا نہیں آتا، کبھی کبھار باربی کیو گرل کا پروگرام بنائیے۔ اپنا کس کلکشن اس رخ سے لگوائیے کہ باہر چلہاٹ ہو سکے۔ اسے لینئرنا زیادہ کار میں نصب روشنیوں سے جگہ کیے، پنگ کا ماحول بنائیے۔ اب تو سیکورٹی کے ایسے سمبیر مسک ہو گئے ہیں کہ فلی کے ساتھ دور، راز سیر و تفریح کے لئے جانا خطرے سے خالی نہیں۔ اس Patio کو ایک اسٹیشن دے کر برونق سی جگہ کو آباد کیا جاسکتا ہے۔ باقی دو چار بن کلف، احباب اور بچوں کے دوست بلا ٹکا کرنے یا رونق لگانے کے لئے کافی ہوں گے۔ محفل کی محفل سجے گی، لذت کام و دمن کا دور چلے گا اور یاد رکھئے خوش رہنے کا یہ وقت بھرنے جانے کب لوٹ کے آئے۔

یہاں جھولار کھا جاسکتا ہے یا کین کا
فرنیچر رکھ کے شام کی چائے کے لئے یہ
گوشہ مخصوص کیا جاسکتا ہے

بچوں کے لئے

بچے کھیلنے کھیلنے چوٹ لگائیں تو ان کے بہلاوے اور دلا سے کے لئے بڑے کہتے ہیں کوئی بات نہیں چوٹی کو چوٹ لگی یا بچے تو گرتے پڑتے ہی بڑے ہوتے ہیں، مگر غم کیے! آپ ماں ہیں، آپ ایسے حالات ہی پیدا نہ ہوتے دیں کہ بچہ گرے تو بڑی طرح رنجی ہو۔ Patio پر روزانہ صفائی کروائیں اور جب بچے کھیلیں تو زخمی کر دینے والی کوئی نوکدار یا کھردری چیز قریب نہ رکھی رہے۔ بچے اپنا منی بلیک بورڈ باہر لے جانا چاہیں تو روکیں مت، پلاسٹک کی کرسیاں اور ٹیبل بھی وہیں رکھوائیں تاکہ وہ اپنے انداز سے کھیل کود لیں، مگر کوشش کریں کہ مغرب سے پہلے پہلے وہ کمروں میں واپس آجائیں۔ خاص طور پر ایسے کمروں میں جہاں تازہ پودے رکھے ہیں یا لائ بھی ہو تو وہاں شام میں چھروں کی بہتات کو روکنا بھی کٹھن ہو سکتا ہے۔ اپنے بچوں کے جسموں پر mosquito repellent ضرور لگا دیا کریں، لیکن جس بچے کو دے یا سانس کی تکلیف ہو اسے کم مقدار میں یہ محلول لگائیں، خیال رکھیں اس کے ساتھ ساتھ بچے کی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔





آؤت اور لاؤٹ

یہاں جھولا رکھا جاسکتا ہے یا کین کا فرنیچر رکھ کے شام کی چائے کے لئے یہ گوشہ مخصوص کیا جاسکتا ہے۔ اطراف میں خوبصورت اور رنگارنگ پھول پودے رکھے جاسکتے ہیں۔ غرضیکہ جمالیات کے اظہار کے لئے گھر کا یہ حصہ نہایت موثر اور کارآمد ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کا ذاتی لاؤٹنگ ہوتا ہے مگر بے تکلف مہمانوں اور ساتھیوں کو شام کا ناشتہ بھی یہیں کر دیا جاسکتا ہے۔ خیال رہے کہ فطرت کے حسن سے فرحت کے لئے کشید کرنے کوئی مشکل بات نہیں ہوتی۔ زندگی سے روٹیں کو نہ نکالنے، یہ Patio صحن کے اطراف ہو یا لان کے مقابل، یہ آپ کو تازہ ہوا اور قدرتی حسن سے قریب رکھتا ہے۔

کاہکی جگہ

آپ کے دلچسپ مشاغل اور ادھورے کاموں کی تکمیل کے لئے یہ جگہ بڑی نہیں۔ اگر آپ

یا آپ کے کسی بچے میں مجسمہ سازی، تصویر کشی یا لکڑی سے اشیاء بنانے کا رجحان ہے تو اس جگہ کو شیڈ سے ڈھک کر قابل استعمال بنالیں۔ یہاں آپ کے استعمال میں آنے والی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لئے آئینے یا الماری رکھی رہے تو یہ اشیاء دھول مٹی، بارش یا دھوپ کی قحازت سے محفوظ رہیں گی۔ مشغلے میں بھی دلچسپی قائم رہے گی اور آپ اپنے گھر ہی میں ایک صحت مند سرگرمی اپنے لیں گے۔

اپنے خوابوں کو مکمل ہوتا دیکھنے کے لئے ان ہی زمینی حقائق کے مطابق اپنی ضرورتوں اور شخصیت کو نگہ دار بنانا پڑتا ہے۔ گھر کی اراضی وہی رہے گی مگر چھوٹے مکان کی ایک ایک انچ کی جگہ استعمال میں لائے گا آپ اسے اپنے تصور سے بھی بڑا اور کشادہ کرنا سکتی ہیں۔ بس اتنا خیال رکھیے کہ گھرانہ کا ہوا کسی پرندے کا مہر اور محنت کے شکے جوڑ جوڑ کر بنا کرنا ہے اسے صرف محبت محفوظ بناتی ہے اور محبت ہی تو گھر کی بنیاد ہوتی ہے۔

بچوں میں مجسمہ سازی یا مصوری کا رجحان ہے تو اس جگہ کو شیڈ سے ڈھک کر قابل استعمال بنا سکتے ہیں



”میں ہمیشہ سے اداکارہ ہی بننا چاہتی تھی سو بن ماہرہ خان کی دلچسپ باتیں

شاعر نے کیا خوب کہا ہے کہ آپ اپنا تعارف ہوا بہار کی ہے۔ آرٹسٹ کا کام آن ایئر جاتے ہی دوسری صورتیں ہوتی ہیں یا تو وہ شہرت کے ہام کو چھو لیتے ہیں یا پھر کہیں بھی رجسٹر نہیں ہوتا۔ ماہرہ خان جو پہلے پہل ریڈیو جو کی پیش اور آگ فی وی کے علاوہ MTV پاکستان کے پروگراموں میں متعارف ہوئیں، انہیں ڈرامہ سیریز اور شعیب منصور کی فلم یول سے پہلے ایک کامیاب VJ ہی سمجھا جاتا تھا۔ بہت دن تک انڈس ویزن پر انٹرنشپ کے بعد شو بزنس میں ان کے راستے مکمل گئے۔

”آپ کا تعارف“

”شادی سے پہلے ماہرہ حقیقہ خان تھی اب ماہرہ عسکری خان ہوں مگر لوگ ماہرہ خان کے نام سے بلائے اور پہچانتے ہیں۔ فاؤنڈیشن پبلک اسکول سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد لاس اینجلس سے Santa Monica Community College سے پڑھا اور اپنی طبیعت کے میلان کو دیکھ کر فل ٹائم ایکٹنگ ہی کرنا چاہتی ہوں۔“

”ہمسفر، نیت اور یوں پسندیدگی کے اعتبار سے آپ کی چوائس؟“

”بول، ہمسفر اور نیت“

”کام کرنے کی کوئی قد بندی؟“

”بے کار بیٹھنے سے بہتر ہے کہ کچھ کام کیا جائے مگر کچھ کام کرتے کرتے خراب کام نہ کیا جائے۔“

”کوئی ٹیچت جو پورہ مگنی ہو؟“

”میرے والد کہتے ہیں کہ زندگی تو ازن سے گزارو مگر کام اتنا کرو کہ کر کے تھک جاؤ۔“

”بچپن سے آپ کی آئیڈیل ہستی؟“

”میرے اسکول کالج کے نیچر اور شو بزنس میں مرینہ خان، ویکی سی شوخ و شنگ ویکی سی پڑا اعتماد“

”کمرشلز میں اٹھ آتا ہے یا اداکاری کا اپنا ہی حوالہ؟“

”دونوں کو نہیں چھوڑا جاسکتا۔“

”پیسے اور پیار میں ترجیح آپ کی پسند؟“

”پیار بے شک پیار پیسہ تو کمانے کے لئے ذہانت کی ضرورت ہے، مل بانٹ کے کمایا جاسکتا ہے، محرومی تو محبت کی ہوتی ہے۔“

”اپنی شخصیت کی کوئی خامی جسے درست کیا جاسکتا ہو؟“

”میری ناک میرا مسئلہ ہے لیکن جسے بدل نہیں جاسکتا۔ مذاق کی بات نہیں پہلے لوگ کہتے تھے کہ میری ناک ہے ہی نہیں۔ لیکن اتنی موٹی ناک کو ذوق منی انداز میں یوں لیتے ہیں کہ میں کئی پروڈیکشن سننے ہی منع کرتی رہی ہوں تو جب مسئلہ ناک کا ہے تو اسی کو بدلا دیا جائے۔ باقی تو ایسی کوئی متاثر کرنے والی خامی نظر نہیں آتی۔“

”مارننگ شو میں کب تک قسمت آزمائیں گی؟“

”اس کا تجربہ بھی کر کے دیکھوں گی تو جواب دوں گی۔ ویسے یہ ریٹنگ والے شو بزنس میں اور کچھ اداکارائیں کامیاب بھی ہوئی ہیں۔ جب بشری انصاری جیسی سینئر آرٹسٹ مارننگ شو کر سکتی ہیں تو کوئی بھی کر سکتا ہے۔“

”کھانے کی کس چیز کو کبھی منع نہیں کر پاتیں؟“

”فریج فرائز سوڈا اور بہت سی چیزیں ہیں۔ میں کھانے کی شوقین ہوں، کچا بھی لیتی ہوں مگر کم کم۔“

”ہمسفریشن کہاں سے ملتی ہے؟“

”علی عسکری (اپنے شوہر) کی کوئی دلچسپ بات، بیٹے کی کوئی شرارت، دادا دادی کا پیار، رو میٹنگ موسم، اچھا گیت اور بہت کچھ۔“

”اور کس کس کی محبوب ہستی ہیں آپ؟“

”دادا دادی اور سارے کزنز کی محبوب ہستی ہوں۔“

”آپ کی کوئی قیمتی چیز یا یاد کوئی اشیاء؟“

”میرے دادا کا خط، جو وہ امریکا میں مجھے لکھا کرتے تھے۔“

”کیا آپ بننا چاہتی ہیں؟“

”بہت کچھ مگر سب سے پہلے ایک اچھی ماں بننا چاہوں گی۔“

”کس چیز سے خطرہ محسوس ہوتا ہے؟“

”اپنے آپ پر جس روز اعتماد نہ رہ پائے وہ عین لمحہ بڑی خطرناک ہوگا۔“

”کیا بول یا ہمسفر کی اس قدر کامیابی اور شہرت کی توقع تھی؟“

”بالکل بھی نہیں، آپ دھوکے سے کہہ ہی نہیں سکتے کہ جو کام کر رہے ہیں اس کا ریسپانس کیا ہے۔ کیونکہ تمام اقسام کی ریکارڈنگز پہلے ہو جاتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ آن ایئر جانے والے سلسلوں میں مذاق آن ایئر پروڈکشن کو سنبھالا جاسکتا ہے لیکن تیار پروڈکٹ تو جیسی ہو لینی پڑتی ہے۔ مجھے تو کم از کم شروع میں احساس نہیں ہوا تھا کہ میں کوئی مختلف یا اچھا کام کر رہی ہوں۔“

”ماہرہ خان آرٹسٹ خود آپ کے معیار پر کتنا اترتی؟“

”یہ تو بڑی ہی بکواس آرٹسٹ ہے۔ ناول پر ڈرامہ بن رہا تھا تو اس نے ناول نہیں پڑھا۔ سرمد کھوسٹ اور فواد خان کا چہرہ سنا اور محابہ کر لیا۔ پھر جیسے بتایا گیا وہ کرتی رہی۔ انٹرویو پر ناول پڑھا اور کوشش کر کے کام مکمل کر دیا۔ شعیب منصور کے کام کا تجربہ جو کر لے وہ عمدہ آرٹسٹ بن جاتا ہے۔ میرا تجربہ یہ رہا ہے کہ جس پروڈیکٹ کو آدھے من سے سائن کر دی سلسلہ وار کھیل مشہور ہو گیا۔“

”خواتین کے ماحولی دن پر کوئی رائے، کوئی تبصرہ؟“

”یہ جیس لکھیں ضرور دہرائی جائے گی۔ خواتین میں خفا کی باتیں بہت کم ہیں اور خوش رہنا سیکھیں۔ خفا کرنے اور خفا کی بہت باتیں ہیں مگر توجہ تیار رہنا۔ index estimation کے عین فرق روا رکھنا چاہئے۔“

خاردار ایلو ویرا، کرے حُسن کی حفاظت

یہ دنیا بھر میں اسکن کیئر مصنوعات کا اہم جز ہے

صحیح شفق

ایلو ویرا یعنی ٹھیکوار کا جلد کی حفاظت اور خوبصورتی میں بڑا بے مثال کردار ہے۔ یہ جلد پر بڑھتی عمر کے اثرات نمودار نہیں ہونے دیتا۔ ایلو ویرا میں موجود وٹامن C اور E جلد کی غذائی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ اس لئے یہ جلد کی کھوئی ہوئی رونق لوٹانے میں بھی بے مثال مانا جاتا ہے۔ یہ چھائیوں اور کیل مہاسوں کو بھی صاف کرتا ہے۔ اس لئے ایلو ویرا کا گودا، روشن اور رس بہت سی اسکن کیئر کی مصنوعات میں شامل کیا جاتا ہے۔ ہم بھی آپ کو ایلو ویرا سے جلد کی حفاظت کے چند گز بتاتے ہیں۔

ایلو ویرا کا لوشن

ایلو ویرا کے پودے سے 4 سے 15 ایلو ویرا کاٹ لیں اگر مونا ایلو ویرا ہو تو دو ہی کافی ہیں۔ اس کو چھیل کر اس میں سے گودا نکال لیں، اب گودا پلینڈر میں ڈالیں اور عرق گلاب 250 گرام کے ساتھ گرائنڈ کر لیں۔ ایک کھیرا کدو کش کریں، اسے چھان کر کھیرے کا رس حاصل کر لیں اور اس کچھر میں ڈالیں۔ چار عدد لیموں کا رس نکال لیں، چھلنی سے چھان لیں تاکہ کوئی بچ وغیرہ نہ رہے، اب ایلو ویرا کا کچھر، کھیرے اور لیموں کا رس ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں دو چمچ روغن بادام شامل کر لیں۔ ایک قطرہ ڈیول بھی بوتل میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلا لیں۔ بہترین لوشن تیار ہے جو کہ اینٹی سپنک بھی ہے۔ یہ لوشن ہر موسم میں جلد کی حفاظت کرتا ہے اور رنگت بھی نکھرتا ہے۔

ایلو ویرا کی کریم

2 عدد ایلو ویرا کا گودا، 10 عدد بادام اور وٹامن E کے 2 کمپسول پلینڈر میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ اب پلینڈر کو چلا کر آتش سے 2 چمچ ناریل کا تیل اس کچھر میں ڈالنے جائیں پھر اسی طرح 2 چمچ روغن بادام ڈالیں۔ پلینڈر چلاتے رہیں اور اس میں 2 سے 3 اونس شہد کے چھتے کا موم شامل کر دیں، جب کچھر چوری طرح ہموار ہو جائے تو آپ کی کریم تیار ہے، اسے فریج میں رکھیں۔ 8 سے 10 دن تک یہ کریم چہرے کے نکھار کے لئے مناسب رہے گی۔

ایلو ویرا کا ٹوٹر

ایلو ویرا کا رس نکال لیں، ایک چمچ ایلو ویرا کے رس میں ایک چمچ کاجر کا جوس شامل کریں اور ایک چمچ عرق گلاب بھی شامل کر دیں، بہترین ٹوٹر تیار ہے۔

ایلو ویرا کا اسکرپ

ایک کھانے کا چمچ جینی کا آنا، ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ ایلو ویرا کا گودا مکس کر لیں۔ بہترین اسکرپ تیار ہے۔ یہ اسکرپ جلد کو مردہ خلیات سے نجات دلانے کے ساتھ ساتھ جلد کو نرم و ملائم بھی بناتا ہے۔

ایلو ویرا کا ماسک

10 سے 12 عدد پودینے کے پتے چیس لیں۔ ایک چمچ ایلو ویرا کا گودا ان میں شامل کر لیں۔ یہ ماسک 15 سے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد کو نمی فراہم کرتا ہے اور جھروں سے بھی بچاتا ہے۔

سن ہون کے لئے

ویسے تو سن ہون کے لئے ایلو ویرا کا گودا بھی بہترین ہے مگر ایلو ویرا کا گودا عرق گلاب کے ہمراہ پلینڈر کے چہرے پر لگایا جائے تو اس کی افادیت دوگنی ہو جاتی ہے۔

تخت بستہ فضاؤں کی سرزمین کینیڈا

10 ایسی پرکشش جگہیں جہاں سیاح ایک مختلف سی جنت ارضی دیکھتے ہیں

شاہین ملک

کینیڈا جنوبی امریکا سے باہم ملا ہوا ملک جو تین براعظموں کے ساحلوں کے کنارے آباد ہے۔ مغرب میں Pacific (بحرالکحل) جنوبی حصے میں Arctic قطب شمالی اور مشرق میں Atlantic یعنی بحر اوقیانوس واقع ہے، جو مشرقی جانب یورپ اور افریقہ کے علاوہ مغرب کی طرف امریکا کے درمیان پھیلا ہوا ہے۔ دنیا کی دوسری کثیر آبادی پر مشتمل اس سلطنت کے دس صوبے ہیں۔ جنوب میں واقع امریکا کا طویل ترین سرحدی علاقہ اسے ممتاز بنا گیا ہے۔ ذیل میں پڑھئے 10 ایسی پرکشش جگہیں جہاں سیاح ایک مختلف سی جنت ارضی دیکھتے ہیں۔

Niagra Falls

کینیڈا کا آب و ہوا اور نیا گرا فز ندہ دیکھی جائیں یہ ممکن ہی نہیں۔ نیا گرا ریڈ کی یہ آسمان کی دستوں کو چھونے والی آبشاریں اور جھرنے صوبہ Ontario میں ہیں اور ان کا کچھ حصہ نیویارک میں ہے اس کے باوجود وہاں سے روزانہ ہزاروں افراد قدرت کے اس نظارے کو دیکھنے آتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال دنیا بھر سے 30 ملین

سیاح یہاں آتے ہیں اور عجیب بات یہ ہے کہ دن بھر کے مختلف حصوں میں اس آبشار کو دیکھنے کا الگ ہی لطف آتا ہے۔ اگر آپ شام ڈھلے یہاں آتے ہیں تو

قرب و جوار میں ایسی روشنیاں جلا دی جاتی ہیں جن کے عکس عکسٹائٹ اور چلنے

بچنے دیوں کی مانند لگا ہوں کو خیرہ کر دیتے ہیں۔ آدھی رات تک اس قدر ترقی حسن کا

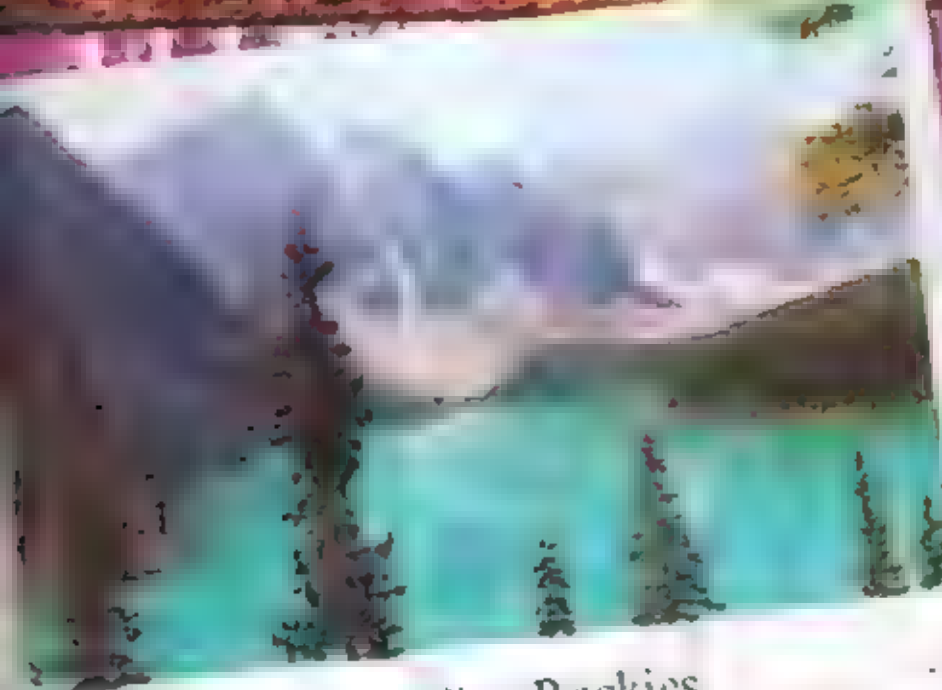
نظارہ کیا جاسکتا ہے۔ کئی سیان بالکونوں سے ہٹ کر دریا کی سیر کرنے کیلئے اترتے ہیں۔ یہاں بادبانی اور دوسری کشتیاں فالز کے قریب ترلے جا کر سیاحت کے ایک اہم مقصد کی تکمیل کرتی ہیں۔

Chateau Frontenac

یہ کیوبک شہر کا گرینڈ ہوٹل ہے جو ہیٹل لارنس نامی دریا کے کنارے بنایا گیا ہے، 600 کمرے اور سوئٹس کے ساتھ بہترین خدمات فراہم کرنے والے اس ہوٹل کا نام گیسٹورلنڈریکارڈ میں درج ہو چکا ہے۔ یہ دنیا کا واحد ایسا ہوٹل ہے جس کی تصاویر کی اشاعت لامحدود پیمانے پر ہوتی ہے۔ کئی بائیڈ کی فلموں کی نگار بندگی یہاں ہوتی اور متعدد بار بڑے بریڈز کی ماڈلنگ بھی ہوتی۔

CN Tower

کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں واقع اس ٹاور کو اہم ترین مواصلاتی عمارت کی حیثیت حاصل ہے، میریڈیو، ٹیلی ویژن اسٹیشنز



Canadian Rockies



Niagra Falls



Chateau Frontenac

کے ابلاغیات کا واحد مرکز

ہے۔ خوبصورت تعمیر اور جمالیاتی ذوق سے

آراستہ اس عمارت کا حسن دیکھنے کے لئے سیاحوں کو elevator

کے ذریعے sky pod تک جانا ہوتا ہے جو کہ دنیا کا طویل ترین مشاہداتی ڈیک ہے۔ یہاں ٹاور کو دیکھنے کے لئے ہر سال دو مین سیاحت آتے ہیں۔ اتنی بڑی تعداد کا یہاں آنا ہی دلچسپی سے خالی نہیں، یقیناً کینیڈین حکومت نے فن تعمیر کے اس ٹاور نمونے کی ترغیب میں ذمہ دارانہ رویہ اختیار کیا ہے۔

Canadian Rockies

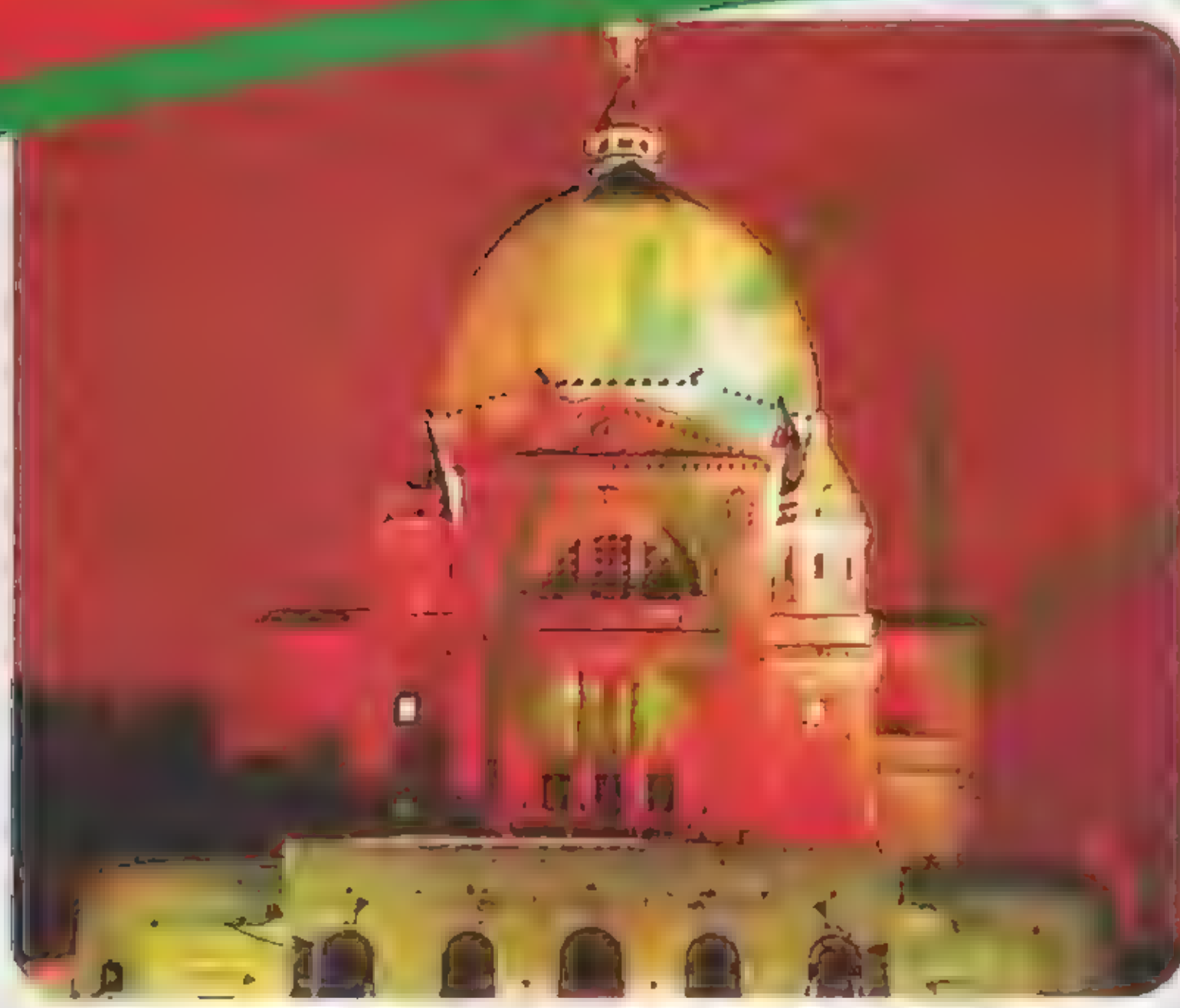
جنوب مغربی امریکا کا یہ معروف پہاڑی سلسلہ 3,000 میل دور تک کینیڈا کی سرزمین سے ملتی بھی ہے۔ یہاں آپ کو وسطی میں چارنشل پارک اور تاریخی ورثے کی جھلک بہت متاثر کر سکتی ہے۔ جھیل کے ٹھہرے نیلگوں پانی میں برف کی اوڑھنی اوڑھے پہاڑیوں کے عکس طبیعت کا جو جھل پن دور کر دیتے ہیں۔ راستے کی کلفتیں ہوں یا مصروفیت کی تھکن ایسے قدرتی مناظر تازہ دم کر دیتے ہیں۔

پارلیمنٹ ہل

اگر کینیڈا کے شہر اٹاوا جانا ہو تو پارلیمنٹ ہل جانا نہ بھولئے۔ کہتے ہیں کہ اس عمارت کو ہر جو اور سیر سیاحت کے ماہرین نے آباد کیا، اب یہ قومی ورثے کے طور پر یادگار تھوڑی جاتی ہے۔ مقامی لوگوں کا خیال ہے کہ یہ عمارت اٹاوا آنے والے ہر سیاح کو خوش آمدید کہتی ہے۔



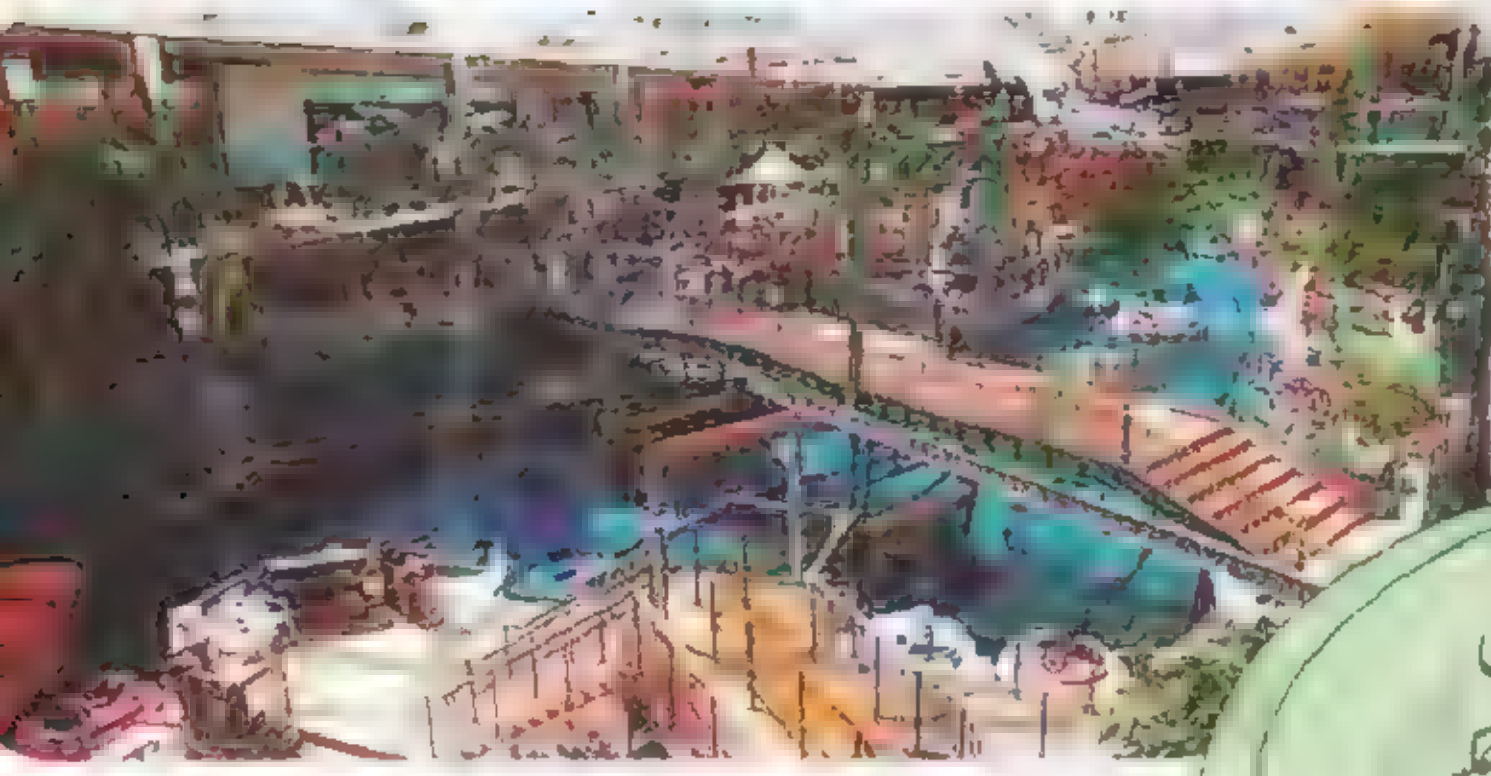
Parliament Hill



St-Joseph-Oratory



Hopewell Rocks



West Edmonton Mall



Lake-louise-Chateau



Confederation Bridge

Lake Louise Chateau

یہ کنکاتی ہوئی جھیل اپنے مشرقی حصے میں Banff نامی ایک پینٹل پارک کے ساتھ واقع ہے۔ نہایت خوش کن منظر دیکھنا نہ بھولنے کیونکہ لفظوں میں اس کی شفافیت اور حسن کا اظہار نہیں کیا جاسکتا۔ یہ جھیل اس جگہ کو دنیا کا بہترین تاریخی ورثہ قرار دیا ہے تو اس میں کوئی توبہات ہوگی۔

Saint Joseph's Oratory

ظاہر ہے کہ ملک کی اکثریتی آبادی عیسائیت کی پرچار کرتی ہے اور گرجا گھروں کی تعمیر میں تہذیبی اساس کی جھلک ملنا طے شدہ امر ہے۔ یہ گرجا گھر بھی رومی کیتھولک کے مخصوص طرز تعمیر کا نمونہ پیش کرتا ہے۔ یہ جگہ مونٹریال میں مغربی ڈھلوانوں کے قریب واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ گرجا گھر کا گنبد دنیا کے 3 وسیع ترین گنبدوں میں شمار ہوتا ہے۔

Hopewell Rocks

یہ چٹانی سلسلہ Bay of Fundy کے مد و جزر کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ ہر روز یہ چٹانیں اچھلتے پانیوں کی لہروں میں غوطہ زن ہوتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ لہریں 52 فٹ بلند ہو کر وہاں لٹکتی ہیں، یہ دنیا کی بلند ترین لہروں کی سرزمین ہے۔ سیاحوں کو چاندنی راتوں میں سمندری جوار بھانا بہت متاثر کرتا ہے۔ یہ مد و جزر جو سورج اور چاند کی کشش سے پیدا ہوتا ہے شام گئے دیکھنے کا لطف اٹھائیے اور قرب و جوار میں اسٹریٹ کیفے اور ریستورانس رات گئے تک آباد رہتے ہیں۔

West Edmonton Mall

یہ ایڈمنٹن میں واقع طویل رقبے پر پھیلا ہوا معروف شاپنگ مال ہے۔ یہاں جنوبی امریکا کے باشندوں کی دکانیں بھی ہیں اور بھارتی، پاکستانی کمیونٹی ہیں اپنے تہواروں پر سائز لگاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ 1981 سے 200 تک یہ دنیا کا سب سے بڑا شاپنگ مال تھا۔

جھیل کے ٹھہرے نیلگوں پانی میں
برف کی اوڑھنی اوڑھے پہاڑیوں کے عکس
طبیعت کا بوجھل پن دور کر دیتے ہیں

Confederation Bridge

یہ بل جزیرہ پرنس ایڈورڈ اور پرنس وک کو باہم ملاتا ہے یعنی ان کے مابین آمد و رفت کی مرکزی شاہراہ ہے۔ دو روہ ہائی وے ٹول سے آٹھ میل لمبا یہ بل برف سے ڈھکے پانی پر تعمیر کیا گیا ہے۔ چلتے جا رہے اور حد نظر تک برقیے پانیوں کے فرش کو دیکھتے جائیے، ایسا لگتا ہے کہ قدرت نے زمین کے طویل خطے پر برف کی بل رکھ دی ہو اور آپ چلتے جا رہے ہیں، ان دیکھے منظروں کی جانب سے آنکھیں کھلیں، دیکھ کر کہے ہوں گے۔



نقش کاری کا اچھوتا فن... جاپانی پیپر آرٹ

اب تک آپ نے پتھر کو تراش کر ہیرے بنانے کا فن دیکھا، دھاگوں کی بنت کاری میں خوابوں کو پروتے دیکھا اور اب دیکھئے رنگ برنگے کاغذوں سے Japanese Paper Art کے یہ ننھے منے شاہکار! جنہیں تخلیق کیا ہے ایک ٹین ایگریجی عینا جواد نیارنے جو اس وقت دسویں جماعت کی طالبہ ہے۔ اس کی دستکاری کی یہ ریاضت بہت طویل نہیں لیکن مہارت اپنے منہ سے بول رہی ہے۔ عینا بتاتی ہیں کہ چند رنگین سادہ کاغذ اس وقت بہت قیمتی ہو جاتے ہیں جب آپ کی فراست انہیں تہہ کر کے کسی نئے زاویے میں لے آتی ہے۔ اسے جاپانی پیپر آرٹ کہتے ہیں۔ علیانے کراچی کے رنگون والا کیونٹی سینٹر سے یہ کورس کیا ہے اور چھ ماہ سے باقاعدہ مارکیٹنگ کر رہی ہیں۔ حال ہی میں کراچی انکسپو سینٹر میں بھی ان فن پاروں کی نمائش کر چکی ہیں۔ دیکھئے اور سراہئے اس کم عمر فنکارہ کو کہ جس کی تخلیق کردہ شہیوں میں اس کا دل و عمر مکتا ہے۔

Email: creative_skill@hotmail.com



اب چلے برف زاروں میں

کوئٹہ، زیارت، مری، گلگت، ہنزہ اور کالام سے آگے

اُمّ حیات روتی

پاکستان میں مری واحد ایسا پہاڑی علاقہ ہے جہاں ملک بھر کے سیاح برفباری دیکھنے کے لئے رخ کرتے ہیں۔ یہاں سڑکوں اور کم فاصلے کے سبب پنجاب کے باشندوں کا ہندوستان اور بھارت کے علاقوں کے سیاحوں میں بھی یہاں سیر کرنے والوں کا ہجوم نظر آتا ہے۔ یہاں آپ کو کھانے پینے کی اشیاء سستی نہیں ملیں گی، مگر یہ چیزیں کلاس کی ہوتی ہیں، البتہ کمرے اور ہوٹل کم داسوں میں بھی مل جاتے ہیں۔ مجھے حیرت ہوئی جب دکاندار نے ایک سنگ سائز چمکی کباب کی قیمت 80 روپے بتائی۔ شاید اس نے ٹماٹر اور پیاز کے لچھے کی قیمت بھی اس میں ضم کر کے بتائی تھی۔

مری کے مال روڈ کا حسن آج بھی 60 اور 70 کی دہائی جیسا ہے۔ برفباری کے منظر جن لوگوں کے دیکھے ہوئے ہوں ان سے پوچھئے کہ بھول سے کھلتے سرخ و سفید چہرے ہوتے کیسے ہیں؟ ہم میں بہت سوں نے ٹی وی چینلوں پر دیکھا کہ لوگ زندگی کا لطف لینے وہاں گئے اور ایک دوسرے پر برف کے گولے گولے پھینک کر کتنے خوش ہوئے۔ اندر کے جس اور تھکن کو خیر باد کہنا موسم کو آگیا ہمیں یہ سبق بھولنا چاہیے۔



اخلاقی کا مظاہرہ کر کے آپ کو اپنا گریڈ دینا پڑتا ہے۔ بہتر یہ بھی ہے کہ آپ پوری سوز و گداز سے کرائے پر لے لیں اور آزادی سے گھومتے جائیں۔ یہ ذرا عجیب حضرات کرایہ کم بھی کر دیتے ہیں، آپ بات تو کر کے دیکھیں۔

شدید ٹھنڈ میں بھی آگسٹ کریم مل جائے گی مگر سیاح کافی، چائے اور خاص کر شیشی چائے کی طرف لپکتے ہیں۔ سڑک کناروں پر پتا ہوا

ہوٹلوں میں شام 7 بجے رات ہو جائے گی، سوچ لیجئے سردی میں کڑی گوشت ضرور کھالیں، کراچی والے ذائقے کو کبھی یاد نہیں کریں۔ ملک شام سے ہم کراچی والوں کا دل تھم وٹے لگتے ہیں کیونکہ ان شہلی علاقوں میں ٹاسٹ لائف قسم کی کوئی سرگرمی نہیں۔

جیفرزٹ کے سنسٹی فیز سنٹر

میں کیبل کار جب جنگلات کے اوپر سے گزرتی ہے تو نیچے کے مناظر میں ہر پانی کے علاوہ ہندو اور پرندے بھی نظر آئیں گے۔ ایڈوچر پسند کرنے والے لوگوں کے لئے یہ بہت بڑا لطف ماحول ہے۔

پاکستان کا یہ بے مثال

حُسن دیکھ کر اس سے محبت

ہو جاتی ہے

چند مختصر جگہیں

کالام

پانی

شندیانہ

مانسہرہ، کاتمان، بالاکوٹ،

ناران، شوگران، دریائے گنبار اور پھر جمیل سیف

اسلوگ دن بھر کے مختلف اوقات میں ان تمام

علاقوں کی جادو بھری نف میں شند کا راج ہوتا ہے۔

یہاں آپ کو انگریزوں کے زمانے کے بنے

ہوئے کالج اور PTDC کے ریسٹ ہاؤسز

مناسب داسوں پر مل جائیں گے۔ یعنی رنگ بھرا

دن محکم پھر کر گزارے اور شام ڈھلتے ہی ریزوٹ

میں آجائے، اب لیں تو کینے پھر باکی گھولت

پر برف کے گولے

پھینک کر کتنے خوش

ہوئے۔ اندر کے جس اور تھکن کو

خیر باد کہنا موسم کو آگیا ہمیں یہ سبق

بھولنا چاہیے۔ مری کی مختلف گلیاں تھپائی، گھوڑا گلی، چھانگلی کی

بذخوں نف میں دین بڑی مصروف نظر آتی ہے۔

نومری، پتریا کے چتر لٹ، بھورین، دریائے ٹلیم

کا پکنک پوائنٹ اور ایچ پی کے علاوہ کشمیر پوائنٹ

سیاحوں کے لئے بے پناہ کشش رکھتے ہیں۔ مال

روڈ سے نیچے بس اڈے اور کرائے کی جیپوں اور

وکیلوں کا میلہ سا جگہ ہوتا ہے۔ ہر وہاں تھپ

ٹھکیں اور کھانے کی دکانیں ہوتی ہیں۔

میری بھارتی مری

میری بھارتی مری

میری بھارتی مری

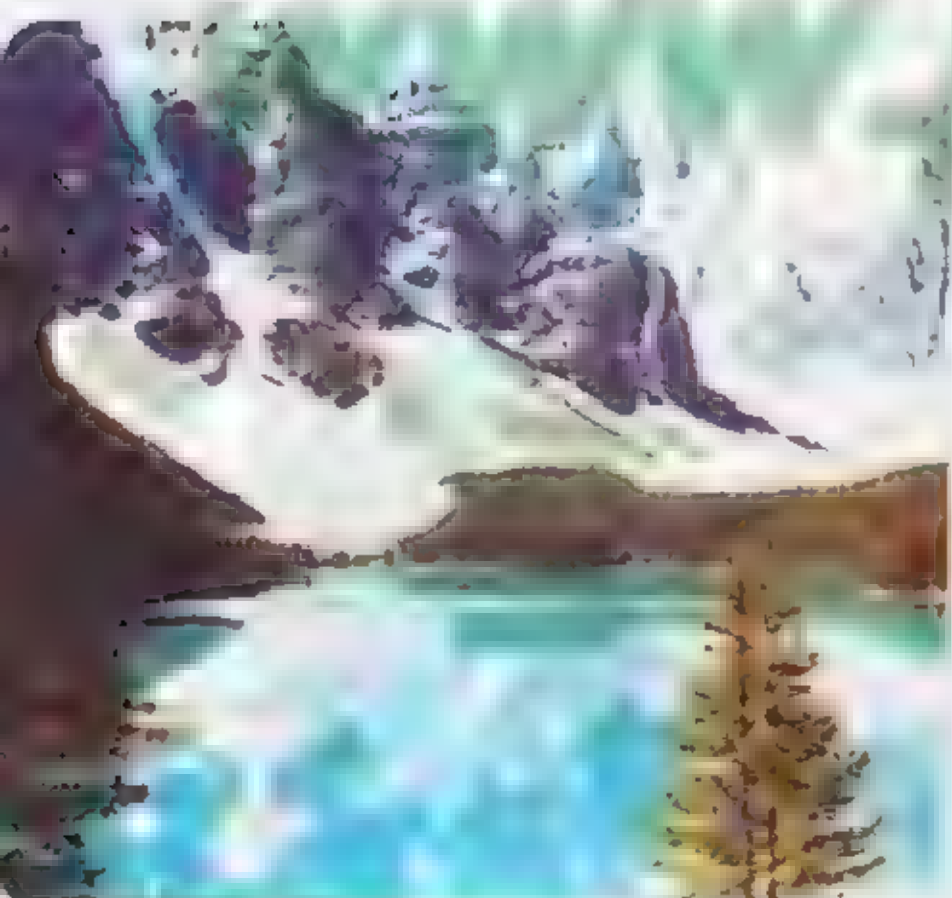
میری بھارتی مری

میری بھارتی مری

میری بھارتی مری

میری بھارتی مری

میری بھارتی مری



جیس سینٹ اسلوگ

بھارتی مری



مری ایشین



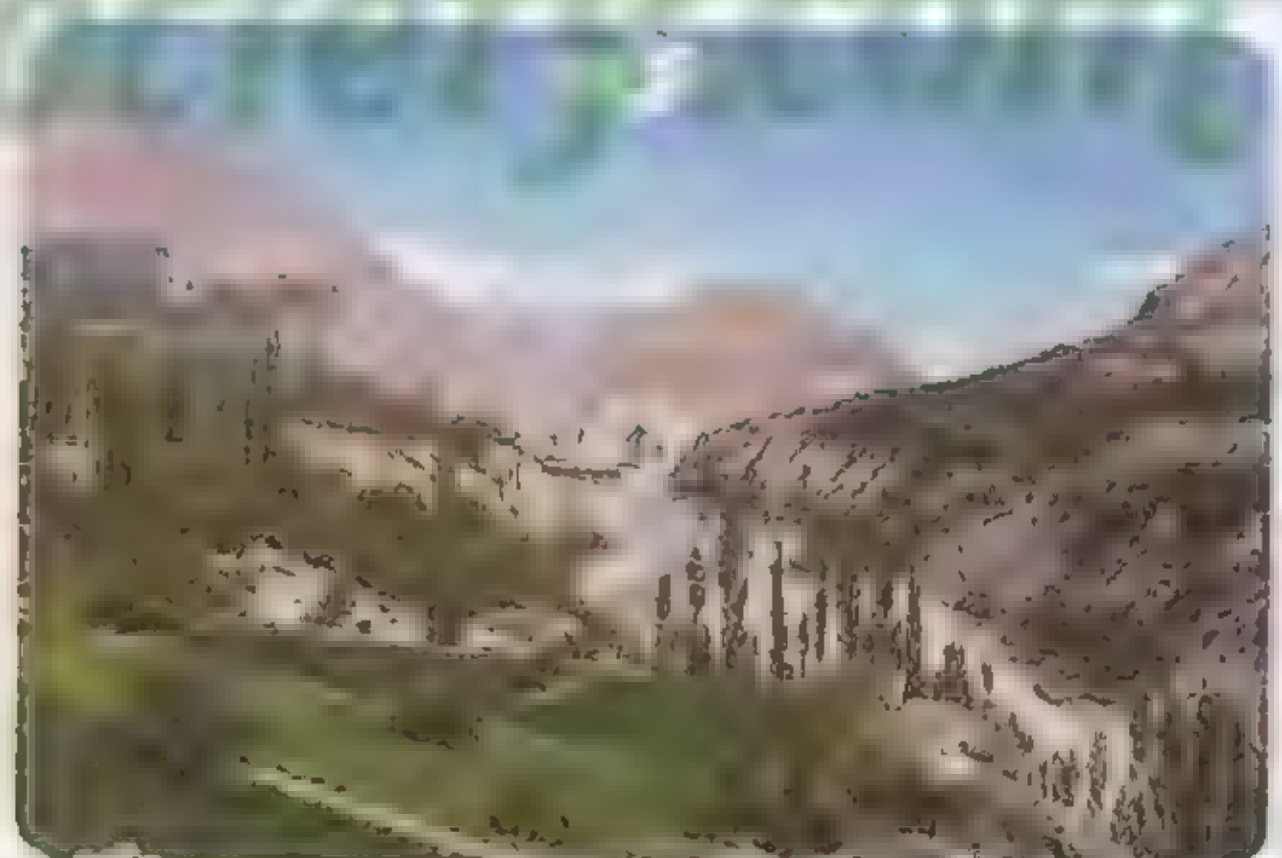
زیارت



گنت

برقیہ تیاروں اور انجی تھیوں کے باہر دیتے ہیں۔ ایسے میں بے اختیار رہ رہ کر جانے لگتے ہیں۔
 بنے۔ ایسے تھکے جسموں کے منظر کی طرف نظر نہ کرنا اور ان پر اپنی کا احساس نہ کرنا۔
 ہمارے قدامت پرکار کا محبوب ایشین زیارت کو نہ لے گئے تھے۔ فاصلے پر ہے۔ یہاں
 بنیادوں کو مضبوط کر سکتے ہیں۔ فوٹو آدھ کر لیتے ہیں۔ رستے میں پانچ روٹی کا دھڑا
 ہے۔ چوڑی اور فوری میں یہاں شہید برف پانی ہوتی ہے۔ تھیں ست ایک بیس رستہ
 قدامت پرکار کی زندگی نہ جاتا ہے۔ لیکن قدامت پرکار کی زندگی کا یہ دھڑا نہ جاتا ہے۔ ہر دھڑا
 نے تھیوں کے روتے ہیں۔ ہر دھڑا کیسے ہیں اور پتہ نہ دے سکتے ہیں۔ یہ دھڑا ہے۔
 کتنی وقت بیت کیا۔ ہم نے بہت سی ساتھی خواتین کو بتایا کہ یہاں کی صورتیں ہیں؟ یا تو
 واقعی بہت سی نعمت خداوندی ہے۔ ہر دھڑا نے بہت سی نعمتوں سے ہمیں ہمیں ملے۔

ہمارے قدامت پرکار کا محبوب ایشین زیارت کو نہ لے گئے تھے۔
 3 گنت کے فاصلے پر ہے۔ یہاں سیاحوں کو صنوبر
 کے مہکتے جنگلات خوش آمد کہتے ہیں



موجود ہے۔ لیکن میں نہیں بھی ہے۔ اس لئے کھانے کی فکر بھی پہلے سے کر لی ہے۔
 جھیل سیف الملوک پاکستان کا ایک حسین ترین علاقہ ہے۔ غیر کسی گائیڈ کے اتنی دور کا سفر کرنا
 مناسب نہیں ہوگا۔ ہر موسم میں یہ جھیل پاکیزگی اور تھکن میں ڈوبی نظر آتی ہے۔ اگر ہر باری کا زمانہ
 ہو تو جھیل میں برف کے ڈولے تیرتے اچھے گتے ہیں۔ وہ نہ نیلے پانیوں کا منہ نہ سہا پانی جھولے پیتا
 بھلا لگتا ہے۔
 اگر آپ نے اب تک واوی کی کیش نہیں دیکھی تو پہلے پتہ ال جا نا بہت ہوگا۔ سہارا بہر یہ دونوں
 سیاحوں کے لئے خوشی کا بیجا۔ سہارا میں کیونکہ ان دونوں یہاں مختلف تہوار منائے جاتے ہیں۔ اپنے
 چرواہوں پر سیاہ اور نیلے نقش و نگار بنائے خواتین رقص و گداز کرتی ہیں۔ ان دونوں کیلش میں غروت اور
 شہد کی خوشبو میں غروت میں رقص کی ہوتی ہیں۔

کارم اور میڈم ایسے شمالی علاقہ جات ہیں جن کے وسط میں ایک فاش فارم دیکھنے کی چیز ہے۔ یہاں
 PTDC کے بڑے میں قیام کیا جاسکتا ہے۔ ورتا زوہت زوہت جھیل کا ٹیپا جاسکتا ہے۔ فاش فارم
 میں جانور چھوٹیوں کو اپنے ہاتھ سے لپکا کر اس کا تاج پہنی انوکھی بات ہے۔ راستے میں گہری دھند اور
 بارش نہ ہونے کی دعا کر کے سفر پر نکلے۔ کیونکہ خراب موسم میں راستے مہربان نہیں رہتے۔
 ہم ہمیشہ چوڑی ٹلوں کی ترنگ کو ترنگ سمجھتے ہیں جبکہ پاکستان کی یہ جنت ارضی فیہ علیوں کو بھی
 مہربوت کر دیتی ہے۔ پچھلے چند برسوں سے حالات خراب ہونے کی خبروں سے خوفزدہ ہو کر سیاحت
 پاکستان کا رخ نہیں کر رہے۔ اگر نہ لپٹ، ہا، ہٹم، تھکوت کوہستان، شام اور قراقرم، پتہ ال،
 کیلش، گھٹ، ہنر، واسکو، اور کالیشی کی یونی کے لیکن غیر ملکی سیاحوں سے انگریزی کا ۷۵ اور
 No کرنا سیکھ گئے ہیں۔ مقامی لوگوں کی بھولی آوازوں اور محبت بھرے جھول کی منگناں آپ
 زندگی بھر نہ بھول سکیں گے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ ان دور دراز علاقوں میں صرف وہی جاسکتے ہیں جن
 کے پاس وقت اور پیسے کی کمی نہ ہو لیکن جب بھی زندگی موقع، یہ وقت کا مشفق اپنا چاہئے۔
 جہاں چوٹیاں شان سے کھڑی آپ کو خوش آمدید کہتی ہیں۔ جہاں Small کے متا ہے آپ کے
 منظر اور ثقافتی مینے بھی آپ کا راستہ نکلتے ہیں۔

کراچی کے باشندوں کے لئے بلوچستان کا خط بھی نہ دے گا۔ رنگ ہے لیکن یہی سیاحتی حالت خوفزدہ
 کرتے ہیں۔ حالات اچھے ہوں تو زیارت، کان بہتر زندگی، میر پور کی اور مسکرات کے خوش پر فریب منظر
 سینہ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ اگر آپ بھی بس سے سفر کرنے کے مزمع ہیں تو آپ پر ایک
 نئی دنیا منظر پیش ہوگی تب آپ کو احساس ہوگا کہ یہاں یہاں کی قدر و قیمت مشغول ہے۔
 کوئی نہ جانے کے لئے نہیں کے بجائے بس سے جانا بہتر ہے۔ یہ بس آپ کو جس گھٹے
 کی مسافت کے بعد جس جنت ظہیر داری میں پہنچا دے گی، اور نہ نہیں سے پہا حیدر آباد
 پھر وہ بڑی، لاڑکانہ اور اس کے بعد جبکہ آباد سے گزرتے گزرتے کہتے ہیں وہاں تو ملک
 ہی جاتے ہیں آج کل ٹریڈنگ کی چیزیاں اکٹروانے اور پچھلے کی وارداتیں بھی ہونے لگی ہیں لہذا
 احتیاط لازم ہے۔ کوئٹہ کیو سائین برف کا لہو اور دھند بہت خوبصورت لگتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے روئی کے
 گالوں سے عمارت دکھائی ہوئی ہو۔ آہستگی سے گزرتی بسوں کے ساتھ ساتھ تھوڑے بڑھے ہوئے شاہراہ کے کنارے رہتی ہیں۔

کیا بچے ایک دم بڑے ہو گئے

نوعمر بچوں میں ڈپریشن کیوں؟

درمیان فاری

بچوں میں ڈپریشن کی کیفیت پیدا ہونا شروع ہو گئی ہے۔ خاص کر ہندوؤں کے اس دور میں اور کچھ نرس ران گھروں میں بچے بہت ہی demanding بن گئے ہیں۔ ایک اسکول میں والدین اور بچے کی ملاقات میں ایسے مسائل اٹھائے جانے لگے تو والدین نے اس کے لئے اسکول انتظامیہ کو مورد الزام ٹھہرایا اور اسکول چھڑکا کہنا تھا کہ والدین نے بچوں کو بہت ڈسبل دے رکھی ہے موبائل فون، انٹرنیٹ پر چیٹنگ اور تفریحات کے لئے وافر مقدار میں مواقع کے علاوہ کھانے پینے کی آزادی کی وجہ سے بچے ایک دم بڑے ہو گئے۔

بر والد کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی اولاد کے کھانے پینے، رہائش، لباس، اسکول، ٹیوشن، تفریح اور دیگر لوازمات کا بھرپور خیال رکھے اور آئیڈیل باپ کہلائے، بجلی اور توانائی کا بحران درپیش ہو تو بیشتر والدین نے گھر، ان پر جزیہ اور UPS کے ساتھ ساتھ ایئر کنڈیشن اور روم کولر کا اہتمام کر دیا۔ اسی طرح اپنے وسائل سے نہ رہتے ہوئے انہیں ٹرائیڈ رت مہیا کی۔

بچہ خاندانوں نے اپنے تعریف کے لئے چھوٹی کاریں تو بہت سوں نے موٹر سائیکلیں یا 1000 سی سی سے بڑی گاڑیاں اپنے اور فیملی کے آرام کے لئے رکھی ہوئی ہیں۔ ان تمام سہولتوں کے بعد بھی اگر کوئی بچہ ماں باپ سے ناخوش رہتا ہے تو یہ کسراں منت ہے لیکن بچے قہقہے ہوتے ہیں کثرت اوقات ان کی ننھی منی سے اذیت سی وار ہے کہ گھر گھومتی ہے کہ ہمیں فلاں وقت کی فہم دینے سے منع کر دیا یا تو ہمیں کسی دوست سے چیٹنگ کرنے کو وقت ضائع کرنا قرار دے دیا گیا چھوٹے سے دماغ میں حکمت کی بات ذرا دیر سے داخل ہوتی ہے۔ ماہرین نفسیات ڈاکٹر گپتا کے خیال میں جزییشن ٹیپ کسی وجہ سے ہو، ہمیشہ سے تھا اور ہمیشہ قائم رہنے والا مسئلہ ہے اور اس کے ساتھ ہمیں اپنے بچوں کی جذباتی تربیت کرنی ہے۔

والدین جن آسائشوں کا حوالہ دے کر بچوں سے عمدہ اخلاق کے مظاہرے کی توقع رکھتے ہیں اسے ان کا احسان یا احسن سلوک سمجھا جانا چاہئے لیکن اگر بچے خوش نہیں ہوتے یا والدین کی اذیت ڈپٹ پر فرمائشیں ہا اٹھیا کرتے ہیں تو اس مسئلے کا حل کیا ہو سکتا ہے؟

کیا اس صورت میں بچوں کی ہر جائز فرمائش پوری کرن ضروری ہے؟

کیا انہیں منانے کے لئے کوئی تھکا دینا چاہئے؟

کیا ان کے ذہن میں کلیات ہوں سوانوں کے جواب ڈھونڈنے چاہئیں۔

بالکل ذہنی رابطے اور بچوں سے دوستی کا یہ مفہوم نطفہ اندازے استفسار میں مایہ چاہتا ہے۔

دوست ہونا نہیں ہر باتھ ملانے والا

اس شعر کا مفہوم سمجھو اور ہے گھر ماں باپ سے بچوں کی دوستی کا مفہوم قدرے مختلف ہوتا ہے۔ یہ ہم نے صرف فرمائش پر اُتراموں سے منسوب کر دیا ہے جو غلط ہے۔ دوتا یہ چاہئے کہ بچہ ہر روز اپنے اسکول میں پیش آئے والے واقعات ماہرستان کے رویوں کی معیوب یا اچھی باتیں والدین سے زیر بحث آئے۔ وہ ان باتیں نہیں کہہ سکتے جو ان کی نفسیاتی طور سے دوستی سے گزرتی ہیں ان باتوں کو کہنا ناہ



اور اخلاقی تربیت میں اپنی اس ذہانت کے بل پر ذمہ دار شخصیت کے قالب میں ڈھلنا ہے۔ ننھے ننھے بچوں کے کھلونے ٹوٹ جائیں تو وہ رو پڑتے ہیں۔ روٹھ جاتے ہیں۔ بہت دیر تک منٹے نہیں ہیں۔ یہ نازک لمحہ ہوتا ہے اگر آپ کی اپنے بچے سے دوستی یا مفاہمت تعلق استوار ہو تو اس کا جذباتی سہارا بن جائے۔

بچوں کے معاملہ اندرونی اور پر تشدد عمل

کچھ بچے خلاف مزاج کوئی بات محسوس کریں تو والدین سے سوال پوچھتے ہیں۔ لیکن کچھ بچے دوستوں سے لڑ بھڑ کر، ساتھیوں کو مار پیٹ کے اپنے کمرے کی چیزیں الٹ پلٹ کر کے یا قیمتی اشیاء توڑ کے اپنے غم و غصے کا واضح اور شدت آمیز انداز میں اظہار کرتے ہیں یہ اونچی آواز میں بولنا، بدتمیزی کا رویہ اختیار کرنا یا ایک دم چپ گم جانا، بچے کا سنجیدہ ہو کر تباہی مچھوٹا اور سوتے میں اٹھوٹھا چوسنے لگنا، سوتے میں بستر گیلنا کر دینا یہ تمام ایسے نفسیاتی محرکات ہیں جو کسی ایسی واقعے کے رد عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں جنہیں عام بچہ ذہنی طور پر قبول نہیں کر پاتا۔ عدم مفاہمت اور عدم مطابقت ایسی نفسیاتی وجوہ ہیں جو بچے کو تشویش، منتشر ادھیلی اور مسلسل وباؤ کی کیفیت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

بچے تنہی والے ماحول میں والدین کے دوست نہیں بنتے لہذا مار پیٹ کا جواب مار پیٹ سے دینا یا غم و غصے کا رویہ اپنا کر مغلطات بنانا کسی طور بھی والدین کو زیب نہیں دیتا۔ کبھی کبھی دو سے چار بھائی بہنوں کے درمیان وہ بہت خوش رہتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی کوئی ایک بچہ توجہ کے بٹے ہی ایسے نفسیاتی مسائل میں گھر کر رہ جاتا ہے۔ ماحول پر پہلے بچے کو ناز و نعم سے پالا جاتا ہے لیکن دوسرے بچے کی پیدائش پر پہلے بچے کو دینی دگ نظر انداز کرتے ہیں جو تعلیم یافتہ نہیں ہوتے یا پھر وہ ہم نفسی سے کہ قلیل نہیں سمجھتے۔ اگر آپ اپنے ذہن میں بچے کے ساتھ بہت بار ان گزرا لیتے ہیں اور بڑے بچے کو اس کا سامنا ہے تو آپ کو سچاں سچاں کہنا ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ عام طور



پروہ سے تین سال کے وقفے سے پیدا ہونے والے بچے فوراً ہی اتنے خود مختار نہیں ہو سکتے کہ ہر کام اپنے ہاتھوں سے کر لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد کچھ نہ کچھ مشورہ، ہدایت یا امی ابو کی دلجوئی کے کلمات یعنی ہزاروں باتیں ہو سکتی ہیں جنہیں محصوم بچے آپ سے شیئر کرنا چاہتے ہیں۔ یہ انتہائی نا انصافی ہے کہ آپ صرف نومولود کو اہمیت دیتے مگر یہ بچے پہلے بچے کا شکوہ سنا ہے۔ آپ یوں کریں کہ چھوٹی چھوٹی مصروفیات میں اپنے بڑے بچے کو شریک کیا کریں۔ اس طرح اسے چھوٹے بھائی یا بہن سے حسد یا جلن محسوس نہیں ہوگی اور وہ ذہنی طور پر اسے فوراً اپنالے گا۔

اس عمر میں بچہ اسکول کے معمولات کو زیادہ محسوس کرتا ہے۔ کبھی کوئی نئی ٹیچر جو پڑھائی میں سختی کر رہی ہو، کبھی کوئی مضمون جیسے حساب الکثرچوں کو آسان مضمون نہیں لگتا اور یہ ہیر پلے پوریت کی نذر ہوتا ہے۔ اور پھر ہوسہارپہریشانی الگ سرپہسوارکرنی جاتی ہے۔ والدین اگر بیرون نہ مہیا کر سکتے ہوں تو انہیں خود حساب کے یہ تمام مسائل حل کرنے چاہئیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کسی ساتھی، دوست، عزیز یا پڑوسی کی مدد لینی ضروری ہے لیکن بچے کی پریشانی کو ابتدائی جماعتوں ہی میں سمجھ لینا چاہئے۔ ایسے بچے کی بھوک پیاس ختم ہو سکتی ہے۔ مسلسل طبیعت کا گرنہ، اسکول کا نام سنتے ہی پیٹ میں درد کا ہو جانا، جلی، قے، یا بھوک کا حد سے بڑھ جانا اس کے ڈپریشن کو ظاہر کرتا ہے۔

اپنی جذباتی کیفیتوں کو سمجھنے کے لئے بڑی بہنوں، خالوں، دوستوں اور دیگر عزیز واقارب سے مدد لی جا سکتی ہے یعنی کہ اپنے مسائل زیر بحث لانے ضروری ہیں۔

ان کی ڈانٹ میں پھل سبزیاں اور محلی شامل کر دیں۔

بچے گھر سے باہر زیادہ خوش رہنے لگیں تو

ہر وقت تفریح کا نہیں ہوتا لیکن اگر ایک بچہ ذہین بھی نہ ہو، اسکول میں اس کا
 گریڈ بھی اچھا نہ آتا ہو اس کے بہت سارے دوست بھی نہ ہوں تو
 اسے زندگی کے قریب ایسے لایا جائے کہ اسے ورزش یا سیر
 پانے کے لئے باہر لے جایا جائے۔ پھر اس کا رویہ نوٹ
 کیجئے، ماہر نفسیات کے مطابق ایسے بچے تفریحی مقامات پر
 بے انتہاء دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ وہ وہیں گھر نہیں
 جانا چاہتے اور فرما کر کہتے ہیں کہ وہ باہر ہی گھومتے رہیں گھر
 جا کے کیا کرتا ہے؟ گھر سے لاقبلی یا بیزارنی کا یہ رویہ انہی
 بچوں کا ہو سکتا ہے جو گھر کے سرگرمیوں میں دلچسپی نہ
 لیتے ہوں۔

ڈپریشن

من بلوغت سے پہلے اور کچھ
عرصے بعد نوجوان بچوں میں



ایم

لیکچر نمبر ۱

ہائیٹی بونے کی دوائی ملے گی جو کسی اور میٹورٹ میں مشکل ہے۔

لحی اور ذریعہ میں دیسی کھانوں میں سائب، تھنی کی روٹی اور

کڑای، کوختے، منن کڑای، فراہید

برائے نہیں آپ کو ہوم ڈیوری کا سہولت بھی دیتی ہیں۔

یہاں انتظامیہ بااخلاق اور پر خلوص ہے جس کے مطابق 1983 میں پہلے ریسنورنٹ سے الیکٹریٹی کنگ روزانہ صبح تازہ اشیاء خریدی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسے مہمانانِ رانی یہاں کے خاناں کو معیاری اور مختلف ذائقہ بخشتے ہوئے بار بار آنے کو ترغیب دیتے ہیں۔ کسی ریسنورنٹ کو کامیابی سے چلانے کوئی راسخ سائنس نہیں، اس کی سادہ سی وجہ تازہ اشیاء، اچھی سروس، بہتر ماحول اور مٹا دہ قوت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب اس کی آمد میں آٹھ ہزار گھنٹوں میں جو مال روڈ، ایم ایم عالم روڈ،

تاریخ کے قلم کاروں میں ایک بڑی کتاب "تاریخ ہندوستان" ہے۔

سالٹ این پیپر ویلج ریٹورنٹ ایک ایسی جگہ ہے جہاں پر ملنے والی تھانے کی ورائٹی آپ کو مکس اونٹنیں ملے گی۔ شہر، ہیر،

سہ ماہی این جی پیر لیٹورنٹ

لہرئی گلبرگ کے قریب واقع سرائے این



انتخاب میں توازن بھی ملتا ہے اور نکانے والے ماہرین کا خلوص و اکتے میں جھلکتا ہے۔ اس ریسٹورنٹ میں انفرادی طور پر

بچوں کیلئے ریگر، چکن ٹکلس فیش، مرغی، فرائز کا میو ہے اور ان کی تفریح کیلئے ایک ایریا مخصوص ہے جہاں وہ فری، یڈیو گیمز اور جیولوں

- اظہارِ اسکت -

نہیں خود کی سب سے اچھی بات جو ہے وہ ان سے متاثر نہ کرتی ہے۔ یہ ہے کہ اگر آپ اپنی کھڑکی پر آکر دیکھیں

سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری پہچان بنتے ہیں



شاہین ملک

ان کے لئے خوشگئی مہولت موجود ہے اور آپ گھر سے سمندر میں نہ جانا پڑے گا۔ ہمارے پیشے میں کرکٹ سے لے کر ہر بات سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری پہچان بنتے ہیں۔

”کوئلہ پور شہر سے بالکل کٹ کر ریسٹورنٹ بنانے کا خیال کیا، دل بہت بڑا ہے مگر اپنا چارہ بٹا“
 ”ساحل کنارے کے شائقین شہر میں کھانے کی بات کرتے ہیں اور قربانوں کے کہنے سے ہمارے دل بہت بڑا ہے۔
 ناشتے سے کرتے ہیں۔ روزانہ صبح 8 بجے سے یہاں کافی فینٹل اور چائے کی کافینا دستیاب ہوتا ہے۔ ہفتہ وار کی کھانے کے روز شائقین کی تعداد بڑھ جاتی ہے 12 سے 1 بجے تک سروس جاری رہتی ہیں۔ سروس کے ساتھ ساتھ کوئی ریسٹورنٹ نہیں تھا جو کھانے کی بات کرتے ہیں اور قربانوں کے کہنے سے ہمارے دل بہت بڑا ہے۔
 کھانا وہ آؤٹ ڈور نشستوں کا انتظام بھی کرے گا۔ میں 20 برس کی عمر میں اس شعبہ میں آ

کرائی کا حسن اس کی ماحولیاتی پٹی سے ملتی ہے اس کے اندر سے آپ بھی دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں چندر سٹورس اور چھوٹے بڑے توفی
 اس میں کافی فینٹل اور چائے کی کافینا دستیاب ہوتا ہے۔ ہفتہ وار کی کھانے کے روز شائقین کی تعداد بڑھ جاتی ہے 12 سے 1 بجے تک سروس جاری رہتی ہیں۔ سروس کے ساتھ ساتھ کوئی ریسٹورنٹ نہیں تھا جو کھانے کی بات کرتے ہیں اور قربانوں کے کہنے سے ہمارے دل بہت بڑا ہے۔
 آپ نے جہاں فضا میں ٹھک کھانا، محسوس کیا ہوگا۔ میں ان لوگوں کی سہاری بھی بن چکا ہوں۔ سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری پہچان بنتے ہیں۔
 یہاں سے آپ بھی دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں چندر سٹورس اور چھوٹے بڑے توفی
 اس میں کافی فینٹل اور چائے کی کافینا دستیاب ہوتا ہے۔ ہفتہ وار کی کھانے کے روز شائقین کی تعداد بڑھ جاتی ہے 12 سے 1 بجے تک سروس جاری رہتی ہیں۔ سروس کے ساتھ ساتھ کوئی ریسٹورنٹ نہیں تھا جو کھانے کی بات کرتے ہیں اور قربانوں کے کہنے سے ہمارے دل بہت بڑا ہے۔

سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت
 افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری
 پہچان بنتے ہیں



چکن کتھ



چکن وائٹ سٹرائپ

تقریباً 2 سال
 کا ہیں 42 برس میں شعبہ کو دے کر آیا گیا
 ہے ہر دن مجھے ایک نیا تجربہ دیتا ہے۔ میں
 1470 میں مشرقی پاکستان سے آیا، نوٹی میں
 جانا چاہتا تھا مگر ایک حادثے کی وجہ سے ان
 فٹ ہو گیا پھر خاندانی ذمہ داریوں کے باعث
 ریسٹورنٹ اور کینڈل کے بزنس میں
 آ گیا۔ میں نے سب سے پہلے Spinzer
 سے کینیڈا کا آغاز کیا، اس کے بعد
 back to the roots کی سہولت آئی

میز اور قلمین بچے تھے
 اور گاؤں میں سجا کر رکھے تھے ہیں مگر
 Savor میں آپ کے لئے کھانے کی مہولت
 بھی موجود ہے۔
 کرائی کا حسن اس کی ماحولیاتی پٹی سے ملتی ہے اس کے اندر سے آپ بھی دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں چندر سٹورس اور چھوٹے بڑے توفی
 اس میں کافی فینٹل اور چائے کی کافینا دستیاب ہوتا ہے۔ ہفتہ وار کی کھانے کے روز شائقین کی تعداد بڑھ جاتی ہے 12 سے 1 بجے تک سروس جاری رہتی ہیں۔ سروس کے ساتھ ساتھ کوئی ریسٹورنٹ نہیں تھا جو کھانے کی بات کرتے ہیں اور قربانوں کے کہنے سے ہمارے دل بہت بڑا ہے۔
 آپ نے جہاں فضا میں ٹھک کھانا، محسوس کیا ہوگا۔ میں ان لوگوں کی سہاری بھی بن چکا ہوں۔ سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری پہچان بنتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

سب لوگ پاکستان سے باہر جا رہے ہیں۔ کوئی برجی بارود کے پاس، کوئی لولو بریجڈا کے پاس، کسی کو پیوی لئے جا رہی ہے کوئی پیوی کو لئے جا رہا ہے۔ کسی کو پیسہ کھینچ رہا ہے اور کسی کو پالشڈ قسم کے مریض۔ ہم لوگ کہاں جائیں گے؟ میرا بھائی ڈاکٹر کہاں جائے گا؟ صغرائی بی کہاں جائے گی؟ اس کے بیمار بچوں کا علاج کون کرے گا؟ مٹانے کی بیماری میں۔ ہم حکیم سے گردہ کی درد کی دوا کھا جانے والے دیہاتی کہاں جائیں گے؟ ان لوگوں کا علاج پاکستان میں کون کرے گا؟ کوئی والی میو پر ایک پاکستانی آدمی امریکیوں کی طرح کندھے اچکا کر اپنے ساتھی سے کہہ رہا ہے "بیوی پر اہم بن گئی ہے۔"
"دیکھیں براہم؟"

”بے بی نے تین سال نوڑ کے جی میں لگانے ہیں۔ کراچی سے یہاں تبدیل ہو کر آ گیا ہوں۔ یہاں کسی انگریزی اسکول میں داخلہ نہیں مل رہا۔ کارپوریشن کے اسکول والے بے بی کو پچھ سے دوسری جماعت میں لے رہے ہیں۔ کہتے ہیں بچے کو اردو نہیں آتی۔ بھئی وہ تو سوائے انگریزی کئے اور کچھ بولتا ہی نہیں۔ اب سمجھ میں نہیں آ رہا کیا کروں؟“

”اردو بھولی مارا۔ اب اسے فراہمی پڑھاؤ گھر پر۔“

ہوٹل میں بڑی رونق ہوئی ہے۔ یہ بڑی رومانٹک جگہ ہے اور گیلری تو بڑی پرسکون جگہ ہے۔ میں انشاء اللہ پرسوں اس گیلری میں بیٹھ کر اداسی دردناک کی بوسیدہ گلی والی یہاں صغریٰ بی بی پر ایک کہانی ضرور لکھوں گا۔ پارکر کا قلم، کمرہ سٹیل کا پیئر، ٹولڈ کافی کا گلاس، تھری کامل کا سگریٹ، گاؤٹر کے گلدان میں لگی یوکلپٹس کی پتیوں اور ہوٹل میں بیٹھی خوبصورت نازک عورتوں کے کپڑوں کی پور پی مہک اور صغریٰ بی بی کا وینڈر فل سچیکٹ! ایسا افسانہ تو میں اسی جگہ بیٹھ کر لکھا جاسکتا ہے۔

میں گیلری میں بیٹھ جھانک کر بیچ دیکھتا ہوں۔ تین ہم شکل۔ ہم لباس لڑکیاں گرد میں اٹھائے سینے تانے، آنکھوں میں مغرور چمک لئے داخل ہوتی ہیں۔ گرد میں موڑ بغیر آنکھیں اٹھائے بغیر ہر شخص کا جائزہ لینے لگا ہے۔ یہ دور شجاعت کے انگریزی کاہلوں کی ہر ٹینس معلوم ہوتی ہیں، جو کبھی پھولدار بیلوں سے نصف ڈھکی ہوئی بالکونیوں میں کھڑے ہو کر چاندنی راتوں میں اپنے محبوب کا انتظار کیا کرتی تھیں۔ انوکھیلی رنگین چونچوں والے پرندوں کے پروں میں انتہائی جذباتی محبت نامے باندھ کر انہیں چوم کر فضا میں چھوڑ دیا کرتی تھیں۔ جو اپنے محبوب کی بے وفائی کا حال سن کر زہر کھالیا کرتی تھیں۔ لیکن اس ایسی دور میں عشق، نور و کار کی چابی تھمائے سے اسٹارٹ ہوتا ہے اور محبت نامے بینک کی چیک بک پر لکھے جاتے ہیں۔ اب یہ لڑکیاں محبوب کی بے وفائی کا سن کر زہر کھانے کے بجائے چکن سینڈ وچز کھا کر، راتوں سے مت پر چھپتی ہیں اور دوسرے محبوب کی تلاش میں، دوسری کار کی تلاش میں، دوسرے کیریئر کی تلاش میں نکل پڑتی ہیں۔ محبت کے جذبات آج کل اسپرو کی ایک نئی کھا کر غائب ہو جاتے ہیں اور عشق کا بیجان غروت سلامت ہے۔

ایک ہی جگہ سے بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے۔ شادی زندگی کے کاؤنٹر پر مستقل سودا ہے اور محبت شادی کی گاڑی کے پیچھے لٹکتا ہوا جوتا ہے۔

فضا میں ایئر کنڈیشننگ پلانٹ کی سوئی مہک کے ساتھ، باریک روشنی
کپڑوں کی لطیف سرسراہٹ، بجلی کی دھیمی روشنی میں روشنی چہروں کی
جھلجھلاہٹ، چاندی کے سروپوش والی چٹنی حربہ کی شیشیوں کی چمک دمک اور
مختلف قسم کے کھانوں کی خوشبو میں گھل مل رہی ہیں۔ دھیمی دھیمی باتوں کی
جھنجھٹاہٹ ہے۔ مسرت اندوزی کے منصوبے ہیں۔ خود اطمینانی کی ہلکی ہلکی ہنسی ہے،

خود پرستی کی ادائیں ہیں۔ گہرے اسرار و رموز والی پراسرار نگاہیں ہیں اور خواب ہیں صحت مند و حلقہ
دھلائے چہرے ہیں۔ رز رز کر وازمی موندھے گال ہیں۔ گردن، کندھے اور نظروں کے غیر ملکی تسلا
ڈھلائے اشارے ہیں۔ پھنسی پھنسی گردنیں ہیں۔ ٹھنکی ٹھنکی باتیں ہیں۔ برنجی بارود کے ہونٹ ہیں، لولو
بازو ہیں، ڈورس ڈے کے بال ہیں، امریکی نائیاں ہیں۔ فرانسیسی عطر ہیں۔ انگریزی جوتے ہیں۔ سوئٹزر
سیلون اور سٹاک ہورگ باتیں ہیں۔ کہیں چمک 92- ایف کی دو پہر میں ہل چلتا تاکا شکار نہیں۔ کہیں حلوائی
پھٹے پر بیٹھ کر پیا جانے والا می کا گلاس نہیں، کہیں دور افتادہ گاؤں میں غوثیہ یونیورسٹی کی بنیاد رکھنے والا ذاکر
نہیں تاریک افریقہ کے جنگلوں میں انسانوں کی بھلائی کے لئے زندگی وقف کر دینے والا ابراہن شو بیٹر
مصرابی بی کے زرد گالوں اور کمرے کے مستقل درد کے لئے ایمپائیم نہیں۔ کہیں مشرقی پاکستان کے دریائوں
سے سرسبز پکار رہنے والے مائی گیر نہیں۔ وہ اداس آنکھیں نہیں وہ نارمل کے تیل لگے کبرے سیاہ بال
پہلی کی پہلی، بیوی سے محبت کرنے والا اور مینے کے آخر میں اس کی چٹائی کرنے والا مفلوک الحال ڈاکٹر شیو
زود دیوار نہیں جس پر صرف تانبے کے چار گلاس اور تین تمالیاں لگی ہوں۔ کھیتوں کی کزکتی دھوپ میں اچھ
والا کوئی راجھا نہیں۔ سب ڈرائنگ روم لورڈ ہیں، شہنشاہی نشست گاہوں میں اتنا س کے قتلے اور کوئلہ
سارنے رکھ کر محبت کی سرد آئیں بھرنے والے عاشق ہیں۔ یوگپٹس کی پتلیں کا فرنیچر عطر کالوں پر لگا کر
والے انسانہ تاریکیں۔ تو، مذہب، رشتے اور سیاست کے نام پر اپنی گاڑیوں میں بیٹھ کر دھوپ



گوئیوں میں نئے کمرے بنوائے والے دروہندگان قوم ہیں۔ عشرت انگیزی ہے، قلعہ آمیزی ہے، زر پرستی ہے، خود پسندی ہے، جعلی سکے ہیں کہ ایک کے بعد بننے چلے جا رہے ہیں۔ روشنی کے داغ ہیں کہ ایک کے بعد ایک ابھرتے چلے جا رہے ہیں۔ انہیں صغرابی بی کے بچوں کی پھنسیوں سے کوئی سروکار نہیں۔ انہیں اس کے ڈاکیہ خاوند کے تاج محل کی پر باد کی کوئی علم نہیں۔ انہیں کھری چارپائی پر گندے نالے کے پاس رات بسر کرنے والوں سے کوئی دلچسپی نہیں۔ دھان زمین میں اُٹتا ہے یا درختوں پر لگتا ہے انہیں کوئی خبر نہیں۔ یہ اپنے ملک میں اجنبی ہیں۔ یہ اپنے گھر میں مسافر ہیں۔ یہ اپنا میں بیگانے ہیں۔ چیک بک، دور، کارڈ، چابی، کھٹی اور لائنس..... یہی ان کی منزل ہے، یہی ان کا محور ہے، یہی ان کا مرکز ہے اور یہی ان کا پاکستان ہے۔ یہ وہ پاسی کھانے ہیں جن کی تازگی ریفریجریٹر بھی برقرار نہ رکھ کر درمیان کا پردہ ہیں۔ یہ کھلے جنس لکوں کے درمیان کی تاریک لکیر ہیں یہ اس غار کے منہ پر تھابو لٹا ہوا ہے۔

راکھ میں سے تاروں کے انگارے کریدنے لگی ہے۔ لوہاری دروازے کی جھلک دتار یک کیوں میں جھیر
پہا، پھر جیں، پسند ہے، ٹوٹی پھوٹی کھری چارپائیوں کی نیکی نیزھی قطاریں میں، نالیوں میں جھی ہوں
ہوں سے نیچے لگتی ہوئی گلی کے فرش پر لگی ہوئی انگلیں ہیں۔ کمزور دہائی چہرے ہیں پھٹے پھٹے ہونے
چاروں بچوں کو پٹکھا جمل رہی ہے۔ کوٹھڑی میں جس کے مارے دم گٹا جا رہا ہے۔ گندے نالے پٹک
کی رات کے سبز چاند کی جگہ اوپلوں کا ڈھیر بڑا سلگ رہا ہے۔ اس کا ڈاکہ خاوند پاس ہی پڑا خزانے
تھلتے اب منہ رابی بی بھی اٹکھنے لگی ہے۔ اب پٹکھا اس کے ہاتھ سے جھوٹ کر نیچے گر پڑا ہے۔ اب
ہے، خاموشی ہے، چار بچوں کے درمیان سوئی ہوئی مٹی کی مونا لیزا کے ہونٹ نیم وایں، چہرہ کھنچ کر
آنکھوں کے حلقے گہرے ہو گئے ہیں اور رخساروں پر موت کی زردی چھا گئی ہے۔ اس پر کسی ایسے
بہر رہا ہے، جس کے گنبد میں درازیں پڑ گئی ہوں، جس کے تعویذ پر کوئی آسرتی نہ سستی ہو اور جس ۔

حسن میں بول نہ کہتا ہو۔

دنیا بے فیشن کی مائیں کی لوئر شاہد سے ملے

محنت جن کی میراث ہے

شاہین ملک

ایک اعزاز تصور کرتی ہوں۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا کرم ہے کہ مغربی ڈیزائنروں کے درمیان مشرقی طرز کے لباس اپنی جدت اور روایت کی وجہ سے پسند کئے گئے۔

”اپنے بچپن کی کچھ یادیں ہم سے شیئر کریں۔“

”میں کراچی میں جیلہ اور نجیب اللہ خان نیازی صاحب کے ہاں ہونے والی پہلی اولاد ہوں۔ میرا

بچپن بہت متوازن حالات میں گزرا ہے۔ ہم چار بھائی ہیں۔ والد ہم

سے بہت محبت کرتے تھے۔ بد قسمتی سے میں پندرہ برس کی تھی جب وہ انتقال

کر گئے۔ میری امی نے ہمیں تنہا والدین کے طور پر پالا اور بہت جوان

مردی اور استقامت کے ساتھ حالات کا مقابلہ کیا۔ وہ بہت مضبوط

عورت ہیں۔ میں اپنے والدین کا کبھی بھی احسان نہ بھول سکوں گی

جنہوں نے مجھے عزم بچپن میں دیا۔ کب بچی سے مجھے عشق رہا ہے۔“

”کس نوعیت کی کتابیں آپ کے زیر مطالعہ رہتی ہیں؟“

”کلاسیکی ادب سے جدید ترین کہانیوں کی مطبوعات تک۔ یعنی میں نے رضیہ بیٹ سے شروع ہو کر ہاؤ

قدسیہ اور مستنصر حسین تارڑ اور مشتاق احمد یوسفی تک سب کچھ پڑھا ہے۔ مجھے ابھی تک بانو ناول یاد ہے جسے میں نے

رات بھر میں پڑھا اور پانچ روز تک اس کے اختتام سے انصر وہ رہی۔ خلیل جبران کو بھی پڑھا اور سولہ برس کی عمر میں

انگریزی اور اردو زبانوں کے ادب سے دلچسپی تھی۔“

”آپ کو کراچی کے بعد گوجرانوالہ اور پھر لاہور منتقل ہو گئی تھیں اپنی اسکولنگ کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”کراچی میں سینٹ پیٹرکس اسکول سے پڑھا، پھر کراچی گرامر سے اولیئر کیا پھر گوجرانوالہ منتقل ہوئے تو کانوینٹ

آف جیو اینڈ میری میں پڑھا۔ لاہور گئے تو کونٹن میری میں داخلہ لیا۔ میرے اسکول اور کالج کی دوستیاں اب بھی قائم

ہیں۔ میں تعلقات کبھی توڑتی نہیں رہی۔ بہت مسروفیت ہو جب بھی دوستیاں ملے۔ بلکہ اور ہر وقت موجود رہتی

چہرے کا نور ہو، شخصیت کا وقار ہو یا نسوانیت اور مشرقیت کا احتجاج معروف ڈیزائنر نیلوفر شاہد کو فیشن کی دنیا میں کے

متوالے ہزاروں میں پہچان لیں گے۔ آپ ہمارے وطن عزیز پاکستان کی سفارت کرتی ہیں۔ یہ اب تک پہلی پاکستانی

ڈیزائنر خاتون ہیں جنہیں ٹائمز میگزین کے علاوہ Vogue, Collezioni اور بی بی سی جیسے الیکٹرونک میڈیا پر بھی

خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔

پیرس کی Louver گیلری سے رائل البرٹ ہال لندن پھر پراگ سے زیورج کے بعد

ہندوستان سے وسطی ایشیاء کے ملکوں حتیٰ کہ مشرق وسطیٰ تک ان کے لمبوسات کو

پسند کیا گیا۔ یہ قطعی غیر معمولی بات ہے کہ کوئی ایشیائی خاتون اپنے کام کے

معیار کو اس حد تک اعلیٰ درجے تک پہنچا دے اور اپنے براعظم یا نام کی سادہ

پر کوئی سمجھوتہ نہ کرے۔ ڈالڈا کا دسترخوان ان سے ہونے والی مختصر

ملاقات آپ سب قارئین سے شیئر کر رہا ہے۔

”مختصر نیلوفر شاہد صاحبہ کامیابی کا یہ سفر کیسے شروع کیا اور اب آپ کی ترجیحات

کیا ہیں؟“

”ہمارے ہاں لوگوں کی عادت ہے کہ وہ اپنی کامیابیوں کا ذکر کرتے ہوئے خاتون اول بننا چاہتے ہیں، مجھے یہ سب

اچھا نہیں لگتا۔ کامیابی اور شہرت اپنی جگہ مگر آدمی کے قدم زمین پر ہی رہیں تو اچھا ہے۔ اب کون نہیں واقف کہ مجھے

2007ء میں پیرس میں منعقد ہونے والے Haute couture week میں نمائندگی کے لئے بلایا گیا۔ یہ پیرس

جیسے شہر کہ جہاں فیشن کے رجحان بنتے اور بگڑتے ہیں وہاں باقاعدہ ایک سنڈیکیٹ جسے de la Coutuer کہا جاتا

ہے، کسی بھی ڈیزائنر کے کام کو جائزیت پر مسمکتی ہے۔ اس کے بعد اسے نمائندگی دی جاتی ہے۔“

”آپ کے لمبوسات 2006ء میں بھی بین الاقوامی سطح پر اسے گئے تھے وہ کیا سلسلہ تھا؟“

”2006ء میں میں King of Coutuer Balenciaga میں نمائندگی کرتی تھی جسے میں اچھا نہیں پاکستان کا

کے زیورات دیئے جنہیں میں نے ریمپ ماڈلز کے لئے استعمال کیا۔“

”میرا ایک سوال اب بھی تشد ہے، شروعات کہاں سے ہوئی تھی؟“

”شروعات ہوئی تھی بہت ہی چھوٹے سے پیمانے پر کروشنے سے بنائی جانے والی شالوں سے اور اس کے بعد بلاک پرنٹنگ کرتی رہی، آہستہ آہستہ 1991ء میں میراث فیشن ہاؤس بنایا۔ میں نے محسوس کیا کہ پاکستانی مغربی فیشن سے بے حد متاثر ہیں اور اپنے لباس سے طرز رہائش ہر چیز میں مغربیت کے زیر اثر ہیں۔ مگر میں سوچ کے اس دھارے میں نہیں بہنا چاہتی تھی۔ آخر کیوں ایک اعلیٰ مسلم تہذیب و تمدن رکھنے والی قوم اپنے فخر اور میراث کو چھوڑ کر مغربی رجحانوں کے پیچھے پناہ لے۔ اس نقالی میں کوئی قابل فخر بات کیسے ہو سکتی ہے اسی لئے میں نے اپنے لئے میراث کا لفظ چنا اور مکمل مشرقی اقدار اور تہذیب سے ہم آہنگ ہو کر جمہوریت تیار کئے۔ ان میں آپ کو انارکلی، چغتائی، نور جہاں اور مغلیہ عہد کے کرداروں کے حوالے سے تہذیبی نقوش نظر آتے ہیں۔ میں تقریر کا فن نہیں جانتی، میں خود کو سچا پاکستانی ثابت کرنے کے لئے سیاست میں نہیں آنا چاہتی، مگر میں اپنے آرٹ سے اپنی پہچان کراتی ہوں، پھر بتانے کی ضرورت نہیں رہتی کہ میں پاکستانی ڈیزائنر ہوں۔“

”مگر دینائے سیاست کی نامور مہستیوں نے آپ سے ملبوسات بنائے یہ بہت بڑا کریڈٹ ہے آپ کا۔“

”یہ پاکستان کا کریڈٹ ہے میرا نہیں۔ ان نامور مہستیوں میں میڈونا، شہزادی حاکمہ (سعودی عرب کے شہزادہ خاندان کی خواتین) شہزادی جواہیرا (قطر کے فرمانروا ہوں کی دیگر خواتین) شہزادی ڈالانا اور جہانم خانہ شامل ہیں۔“

”آپ فریڈ سٹریٹس ڈیزائنر ہیں یا دیکھتے ہیں جب آپ نے 1999ء میں فیشن میل فرارہ حصارف کرایا تھا۔“

”یہ فرارہ اس وقت کے کس اسٹائل ایوارڈ میں متعارف کروایا تھا جسے بین الاقوامی سطح پر پذیرائی ملی۔ Le Figaro پیرس کے ڈیزائنر نے مجھے Dior of Pakistan لکھا۔ ہٹائیں یہ سب کیسے ہوا لیکن اب بھی جب کبھی کوئی غیر ملکی خاتون مجھ سے ہاتھ ملانے کے لئے آگے بڑھتی ہیں تو مجھے پاکستانی ہونے پر فخر محسوس ہوتا ہے۔“

”عام طور پر اپنی کامیابی ملنے کے بعد انسان ہواؤں میں اڑتا ہے اور مطمئن ہو کر بیٹھ جاتا ہے، مگر آپ نے تو LUMS سے ایگزیکٹو مینجمنٹ کورس بھی کیا۔“

”آپ کو حیرت ہو رہی ہے، مجھے بھی شروع شروع میں ڈر سا لگ رہا تھا کہ پروفیسر مجھ سے کم عمر ہیں اور ساتھی بچے میرے بچوں کی عمروں کے ہیں، ہمارے درمیان ابلاغ کیسے ہوگا لیکن بہت سی انتظامی قابلیتوں کے لئے ان سب افراد نے میری اخلاقی مدد کی اور ہم نے دوستوں کی طرح یہ دن گزارے۔“

”اچھے ڈیزائنر کی تعریف کیا ہو سکتی ہے؟“

”وہ جھگڑتی ہو، ڈھین ہو اور کلائنٹ کا مزاج آسان ہو اسے ہر موسم کے کپڑے، رنگوں اور دیگر جزئیات کی گریہ میرا ہوتی۔“

”پاکستانی صارف (خاتون) کو کس معیار پر پرکھتی ہیں؟“

”پاکستانی عورت فیشن کے رجحانوں کو بخوبی سمجھتی ہے وہ اس قدر باشعور ہے کہ اسے بے وقوف بنانا آسان نہیں۔“

”پیچھے مڑ کر دیکھیں تو خود کو کیسا پاتی ہیں؟“

”بھی میں تو خود حیران ہوتی ہوں کہ کیا واقعی یہ سب کام میں نے کیا بھی ہے؟“

”یوم خواتین کے موقع پر کوئی رائے، پیغام یا مشورہ دیں گی؟“

”محنتی عورت انکساری تو اپنا سکتی ہے لیکن کام کے معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتی۔ خود میں پاکستانیت محسوس کرنے والی کیریئر سٹ عورت ناکام نہیں ہو سکتی، ہماری پاکستانی عورتیں ایثار پسند ہیں اور خاصی وفادار بھی۔ یہی مثبت پسندی ان کے آگے بڑھنے اور کامیاب ہونے کی کلید ہے۔“



ہوں۔ پھر میں نے BSC کنیرڈ کالج لاہور سے کیا تو 75 میں شاہد عزیز صاحب سے شادی ہو گئی۔ اب ہمارے چار بچے ہیں فاطمہ، حسن، ایسا اور سعد۔ سب ماشاء اللہ شادی شدہ ہیں، اس لئے بھی فراغت سے سارے کام کاج کر لیتی ہیں۔“

”بے شک آپ کے بچے بڑے ہو گئے ہیں لیکن کام تو آپ برسوں سے کر رہی ہیں، فیملی اور کیریئر ایک ساتھ چھنا بڑا آسان نہیں۔“

”ٹھیک کہہ رہی ہیں آپ، خاندان کو بھرپور توجہ اور محبت سے پالنا، کیریئر کو سنبھال کے چھنا اور کسی کو شکایت کا موقع نہ دینا، بہت مشکل ہدف ہوتے ہیں اور ان کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ جب میں نے ڈیزائننگ کا کام شروع کیا تھا اس وقت ملک میں خواتین کے لئے دو یا تین روزگار ہی ہوتے تھے یعنی زیادہ سے زیادہ ڈاکٹر بن جائے یا پھر ٹیچر اور نرس۔ لیکن زندگی کا ایک نیا چیلنج قبول کر کے میں نے نئے شعبے میں قدم رکھا۔ جس طرح Paulo Coelho نے Alchemist میں کہا ہے کہ جب آپ ٹھان لیں کہ آپ کو کسی خواب کو پورا کرنا ہے تو آپ ہی آپ قدرت راہیں نکالتی ہے۔ آپ مدد مزم ہوتے ہیں تو اپنے خواب پورے ہوتے دیکھ لیتے ہیں۔“

”بھی کیریئر میں مالی تنگی یا وسائل کی کمی ہوئی؟“

”بالکل ہوئی یہ 1997ء کی بات ہے میرے پاس بے تحاشہ پیسہ نہیں تھا حتیٰ کہ ماڈلز کا معاوضہ دینے کے لئے بھی نہیں لیکن اچانک راستہ نکلا، رفیقہ کا انتظام ہو گیا۔ کئی جیولرز نے مجھ پر آنکھ بند کر کے اعتماد دے کے انھوں کو دیے

برتنوں کی خریداری، ذوق و ذہانت دونوں کا امتحان

شام میں ناشتے پر پھلوں کے نقوش والے برتن آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں

تقدیر

دنیا بھر میں سوئی دھاگے سے لے کر فریج کی وی تک ڈھیروں مصنوعات بنائی جاتی ہیں۔ کارخانوں میں بننے والی چیزوں کا بہت بڑا حصہ گھریلو اشیاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں باورچی خانے اور اس سے متعلقہ اشیاء یعنی کراکری کی تعداد سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ کھانا پکانے سے لے کر دسترخوان بنانے تک کے عمل میں کام آنے والے برتن آرائش کے ذریعے میں نہیں آتے بلکہ ان کا شمار ضرورت کی اشیاء میں ہوتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ برتن بنانے والی انڈسٹری کے باذوق افراد نے اتنا تنوع پیدا کر دیا ہے کہ اب برتن بھی اسٹائل اور فیشن کا حصہ بن گئے ہیں۔

گھر میں دعوت ہو تو مہمان پکوان سے اٹھنے والی خوشبو سے پہلے دسترخوان پر سجے برتنوں کی خوبصورتی،

معیار اور جدیدیت پر خاص توجہ دیتے ہیں۔ خواتین دیدہ زیب برتن

بنانے والی کپنی سے متعلق معلومات حاصل کرنے کی جستجو میں

رہتی ہیں تاکہ ان کا دسترخوان بھی منفرد برتنوں سے سج

سکے۔ آج کل زیادہ بھاری برتنوں کا فیشن

نہیں ہے۔ برتنوں کا وزن اتنا ہو کہ

انہیں ہلکانی اٹھایا جاسکے۔ کالج

اور ماربل کے وزنی برتن اٹھانا

قدرے مشکل ہوتا ہے، اس لئے

مہمانوں اور عام استعمال کے

برتنوں کی پائیداری دیکھ کر خرید

جاتا ہے۔

موقع محل کی مناسبت سے بھی برتنوں کا

انتخاب کیا جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے برتن بہت

ناشتے پر بھی استعمال نہیں کئے جا رہے ہیں بلکہ پھلوں

سے کٹی ہوئی، پٹیلیں، مصالے داناں آپ کی

طعام گاہ کے آرائشی حسن میں اضافے کا بھی

باعث بنتی ہیں اور آنے والے مہمانوں

کی نگاہ میں خاتون خانہ کے ذوق

اور ذہانت کا بھرپور تاثر ابھر

ہے، سو بازار میں دستیاب

دلکش اقسام کے برتنوں کا

انتخاب حاضر ہے تاکہ آپ

دو پر جدید کے تقاضوں سے

ہم آہنگ ہو کر ذہانت سے

خریداری کر سکیں اور کامیاب

خاتون خانہ کا کردار احسن طریقے

سے نبھ سکیں۔

برتن بنانے والی انڈسٹری کے باذوق افراد نے

ورائٹی میں اتنا تنوع پیدا کر دیا ہے کہ اب برتن بھی اسٹائل

اور فیشن کا حصہ بن گئے ہیں

سے ہلکے گہرے دیدہ زیب رنگوں میں دستیاب ہیں۔ بازار میں ڈزینٹ دوہزار سے لے کر کئی لاکھ روپوں تک میں ملتا

ہے۔ اب خواتین میں یہ رجحان بھی فروغ پا رہا ہے کہ وہ کئی ایک اقسام کے ڈزینٹ خریدنے کے بجائے اپنی ضرورت

کے تحت الگ الگ طرز کے برتن خریدتی رہتی ہیں اس طرح سے ان کا بجٹ بھی قابو میں رہتا ہے۔

شام کے وقت مہمانوں کی آمد پر عموماً موسم کے اعتبار سے ناشتے، چائے، کافی یا تھو۔ کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

اس مناسبت سے پھلوں کے نقوش والے برتن آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں اور اچھا تاثر دیتے ہیں۔ یہ برتن صرف

پلاسٹک کی بوتلیں

ان کی ری سائیکلنگ صحت کے لئے شدید خطرہ ہے



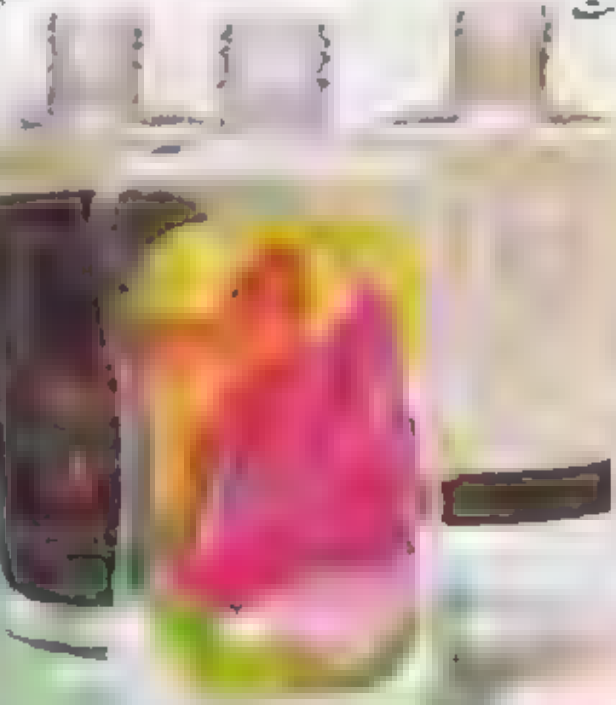
نہیں کرتا رہتا جب تک نئی بوتل خالی نہ ہو جائے یا استعمال شدہ بوتل کا رنگ خراب نہ ہو۔ شہر میں نہ ہو جائے۔ بہت سے افراد ان استعمال شدہ بوتلوں کو روٹی کاغذ پیچھے والوں کے ہاتھ فروخت کر دیتے ہیں۔ ریڑھی والے بھی ان

جس طرح یہ دو بیسوں سے بھرا دوا بریف کیس سے گڑھوں میں پڑنے کا دور نہیں۔ یہ پلاسٹک کی کارخانے ہاں ہی طرح جدید طرز زندگی میں پھینکے اور ضائع کرنے والی اشیاء کا تصور بدل چکا ہے۔ اب پڑے کے پڑے خالی خالی ہی استعمال ہوتے ہیں ان کی جگہ انگریزوں نے لے لی ہے۔ قلع استعمال کے لئے پلاسٹک کی بوتلیوں چاہئے کہ پانی کے گھس اور گھس کے چھوٹے پتے بن جائیں۔ دوڑھ بھی ہم صحابی کرتے تھے اب نیز ایک کی تکنیک ترین صنعت سے پلاسٹک کی بوتلیں میں ۱۰۰ فیصد میسر ہوئے۔ انی طرح بہت جلد خشک کی ایک نیٹرولائزنگ یا شربت کی بوتل نے جم ہو پلاسٹک میں استعمال کے بعد تک (نیلے) رنگ والی پلاسٹک کی بوتل متعارف کرا دی ہے۔ اب خشک کی بوتلوں کو لونگے اور نیلے کی مد میں رقم ایس طلب کرنے کا توجہ نہایت زیادہ ضرورت ہے یہ پہل پسندی اور وقت و سہ کے کی بجائے جدید زندگی کی ضرورت بھی ہندوؤں کا قول ہے کہ ثابت ہو گیا کہ ضرورت لیا جاتی رہا ہوئی ہے۔ اب صرف پانی کا کاروبار بھی پلاسٹک کی بوتلوں میں ہو رہا ہے۔ ہم سب جان گئے ہیں کہ میں آئے ہیں پانی کی کمی صحت بخش اور محفوظ نہیں بہت سی خواتین بوتلوں میں پانی لیا کر ٹھنڈ کر کے انہیں خالی مشروبات کی بوتلوں میں ذخیرہ کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں 15 لیٹر کی بوتلیں سنبھلی جی آسان ہیں اور استعمال میں بھی با سہولت انتخاب ہیں۔ فریق میں ان کو رکھنا بھی اور دوسری نہیں بنتا۔

کچھ خواتین ان خالی بوتلوں میں فرش صاف کرنے والے کیڑی کی مہرہ تیزاب لٹھ پانی میں حل شدہ صابنوں اور فاکل وغیرہ کا ذخیرہ کر لیتی ہیں اس مقصد کے لئے انہیں علیحدہ سے بوتلیں خریدنے کی ضرورت نہیں پڑتی اور وہ اپنی بچت پر ناز اس نظر سے کرتی ہیں۔ یہ خالی بوتلیں بڑی کارآمد ثابت ہو رہی ہیں۔ مثلاً آپ کے ان ڈاؤر پلاسٹک کو پانی میں پاتا جا تو رہے گا کہ کورے بھرنے کے علاوہ کچھ میں مٹی پلاٹ اگانے کا کام بھی نہ جاتا ہے۔ پلاسٹک کی ری سائیکلنگ ہو کر دوبارہ کسی نئی شکل کے برتن میں ہم تک پہنچتا ہے۔ اس وصاحت کے نقصانات اور کیمیائی رد عمل کے نتیجے میں ہونے والی بیماریوں اور ذہنی کے باوجود وہ گھر سے باہر جاتے وقت اس پلاسٹک کی بوتل میں منرل وائٹر بھر کر لے جاتے ہیں اور راستے بھر پیاس بجھاتے ہیں۔ کاروبار ہینڈ ڈرگس کے نقصانات جاننے کے باوجود شدید پیاس میں خود کو روک نہیں پاتے اور فزنی ڈرگس خرید کر پیاس کی تسکین کر لیتے ہیں۔ پانی کو ٹھنڈ کرنے کے لئے بھی انہی خالی مشروبات کی بوتلوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ غرضیکہ ہم میں سے کون ایسا ہے جو ان تلف کر دینے والی بوتلوں کو از سر نو لگا تار اس وقت تک استعمال

انہیں پکن میں مصالحو محفوظ کرنے کے علاوہ پین ہولڈر، آرائشی پھول، وائز اور کھلونے بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے

استعمال شدہ بوتلوں کو مفت ہی اٹھالے جانے میں دشواری رکھتے ہیں۔ چنانچہ خواتین انہیں ماسیوں اور جمعدارن کو دے کر گھر صاف کر دیتی ہیں۔ جو بوتلیں کچرے دانوں میں پھینکی جاتی ہیں وہ کچرے اٹھانے والے اپنے اور بڑے شہر شاہ کراچی اور دوسرے شہروں کے سبزیوں کے ہاتھوں فروخت کر دیتے ہیں۔ یہاں یہ بوتلیں ری سائیکل کے عمل میں شامل کرنی جاتی ہیں۔ نامور مشروبات کے نام سے جنسی سافٹ ڈرنکس بنا کر نہایت منافع بخش کاروبار بن چکا ہے۔ بھلی اور ملتے جلتے ناموں کی مشابہت سے صارفین کو گھلا، گھوک دینے والی مافیہ پندرو زری زمین رہ کر اپنا مذموم کاروبار ایک بار پھر چمکاتی ہے۔ ہمارے ملک میں یوں بھی قانون کی پاسداری اور بالادستی پر چپک اور پٹنٹس کا نظام رائج نہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ان جعلی مشروبات تیار کرنے والوں کی ری سائیکلنگ کی نئی بوتلوں کی Strelization قطعی پرواہ نہیں ہوتی۔ وہ تاجر انسانی صحت کے کھلے دشمن ہیں جو غیر معیاری مشروبات رجسٹرڈ ناموں کے بغیر مصنوعی اور ضرر رساں رنگوں اور خوشبوؤں سے ملا کر بنا رہے ہیں اور ان کے لیبلز پر بھلی ٹکٹس نمبر پر درج ہوتا ہے۔ صارفین کو حق پہنچتا ہے کہ ایسی کوئی بھی مصنوعات خریدنے سے پہلے دکاندار سے جانکاری حاصل کریں اور تسلی کر کے پریٹنڈ ڈام ہی کی مصنوعات خریدیں۔ آپ اور ہم ضروری نہیں کہ کیمسٹری سے ماہر ہوں اور مشروبات کی ترویج سے پلاسٹک تک کے مراحل کی جانچ پڑتال کو سمجھیں۔ کیمیائی اجزاء فزنی ڈرگس میں بھی شامل کئے جاتے ہیں لیکن وہ اس قدر شدید نقصان دہ نہیں ہوتے۔ خاص کر ری سائیکلنگ کے عمل میں جلنے والا میٹرمل مختلف خطرناک کیسز پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ لہذا آسانی سے اٹھانی اور استعمال کرنے والی ان پلاسٹک کی بوتلوں کو اپنے لئے سہولت یا آسانی سمجھنا غلط ہے۔ یہ آسانیاں آپ کی صحت کو داؤ پر لگا رہی ہیں بہتر ہے کہ خاتون خانہ کوک کی خالی پلاسٹک کی بوتل کو توڑ کر پھینک دیں۔ کیونکہ ٹوٹی ہوئی بوتل ری سائیکل نہیں ہو سکتی لیکن اگر آپ کا خیال ہے کہ بھلن سے بغیر تلف کرنے کی صورت میں یہ بوتل کسی کے استعمال میں نہیں رہے گی تو آپ بھی پرین وینس کسی دور بھل کا دستیاب ہو جائے تو بھی بوتل بہت عرصے تک کارآمد رہی جاسکتی ہے لیکن اس بوتل کی مناسبت کیسے کی جائے گی؟ یہ سوچے نشن چوں کا توں رہے گا۔ ترقی پذیر ملکوں کے ساحل اپنی بوتلوں کے ساتھ ساتھ پلاسٹک کے شاپرڈ کی وجہ سے بھی ماحولیاتی آلودگیوں کا شکار ہو گئے ہیں۔ گہرے سمندر میں یہ دونوں بے کاری اشیاء سمندری جانوروں کی زندگی داؤ پر لگا چکے ہیں۔ پلاسٹک کے برتنوں میں بہت گرم پانی کھانا محفوظ کرنا خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ بہتر یہی ہے کہ انہیں خشک اشیاء محفوظ کرنے کے بجائے پکن میں مصالحو محفوظ کرنے کے لئے، پین ہولڈر، آرائشی پھول، وائز اور کھلونے بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خواتین خانہ کی خاص الخاص ذمہ داری ہے کہ اپنی پکن کو ایسی تمام تر مضرات اشیاء سے پاک کر لیں اور صحت مند زندگی کا راز جان لیں۔ اپنے پھیل کو آزما لیں۔ اشیاء صرف اور محفوظ تر ضائع ہونے والی اشیاء صرف کے مابین فرق کو سمجھیں پلاسٹک کی بوتلیں استعمال کے بعد اس شکل میں ضائع کریں کہ جو غلط ہاتھوں میں پہنچ کر پوری آبادی کی صحت کے لئے وبال نہ بن جائیں۔ اسی احتیاط میں ہم سب کی بقا اور



ہاشمی ٹکیاں نہیں 6 نسخے، بڑھائیں قوت ہاضمہ

70 فیصد بیماریاں پیٹ کی پیداوار ہوتی ہیں مگر کیسے؟



ہوتی ہے۔

یہ لکھا عجیبہ

بیماری نہیں کہ جس کے علاج کے لئے آپ کو اسپتال میں داخل ہونا پڑے یا مستقل طبی امداد اور کارہو۔ 80 فیصد لوگوں کو ایسی کیفیت کبھی بھی کسی وقت پیش آ سکتی ہے۔ معدے میں بننے والے تیزابی بخارات کی وجہ سے اسٹیمیا (درد) کے مریضوں کو سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے جس میں سانس کی نالی کی تنگی کے باعث پیٹوں کی آوازیں آنے لگتی ہیں۔ دیر گزردہ اور دیرپا اسٹیمیا سے اسٹیمیا کے باعث تو ہوتا ہی ہے لیکن ایک بنیادی وجہ پیٹ کا اچھا، وزن کی زیادتی، روغنی غذاؤں کا زیادہ استعمال اور بے آرامی بھی ہے۔ تیزابیت سے بچاؤ کے لئے معدے کا صحت مند ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ایک بڑے کھانے کے تین کے بجائے پانچ یا چھ حصے کر لیا کریں، تلی ہوئی یا روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنا شروع کریں، ہیز چائے پیا کریں، دودھ دہلی خاص کر بالائی والے دودھ کی چائے کم سے کم پیئیں، ہر قسم کے نشے سے پرہیز کریں، رات کا کھانا سونے سے دو گھنٹے پہلے کھالینا سو بیاریوں سے بچانا ہے۔ اچھا رہنا پیٹ کا پھولنا یا بد ہضمی کے مسائل کو ذہنی و جسمانی اذیت میں مبتلا کرتے ہیں۔ تھوڑی سے احتیاط اور طرز زندگی میں بدلاؤ ہمیں کسی بڑی اذیت سے بچا سکتی ہے۔

6۔ اپنی باڈی کلاک پر نظر رکھنا سیکھیں

کچھ مائیں کہتی ہیں کہ علی الصبح بیداری کے لئے انہیں گھڑی کے الارم کا سہارا نہیں لینا پڑتا، ان کے ذہن اور دل بہت چمکتے اور تھکا ہوا کرتے ہیں اور وہ دل کی گھڑی سے فجر کی اذانوں کا پتہ رکھتی ہیں پھر عین وقت پر بیدار بھی ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح آپ کے اندر بھی ایک باڈی کلاک موجود ہے۔ وقتاً فوقتاً اس کی کارکردگی جانچتے رہنا چاہئے۔ اجابت کے لئے معدے کی تیاری ضروری ہے، یہ کیمیائی نظام قدرتی طور پر اپنا کام کر کے دماغ کو ہی صورتحال سے بخشنے کے لئے تیار کر دیتا ہے۔ قبض ہونے کی صورت میں بھی الارم بج اٹھتا ہے اور اس کے برخلاف قدرتی روم میں بھی آپ واش روم جانے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ آپ کا طرز زندگی اسی باڈی کلاک کی مرہون منت ہوتا ہے، رات کو سونے سے پہلے گرم گرم دودھ کا ایک گلاس پی لینے سے صحت کے کئی مسائل ختم ہو سکتے ہیں، فینڈ اچھی آ سکتی ہے۔ یہ اسان فحش آزمائے میں کسی تامل کی کیا ضرورت ہے؟

7۔ چاکلیٹ راشن کر لیں

دودھ سے بنے چاکلیٹ ہاضمے کے بگاڑ کا سبب بن سکتے ہیں، خاص کر ان افراد کو جنہیں لیکوس ہضم نہیں ہوتا۔ اگر سادہ چاکلیٹ کھال جائے تو اس کی مقدار بھی کم ہو تو ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ جنہیں ڈیری مصنوعات ہضم نہیں ہوتیں انہیں سادہ اور ڈارک چاکلیٹ تکلیف نہیں دیتی تاہم یہ ممکن ہے کہ انہیں ایک بکٹ یا دھری اشیاء روغنی ہضم نہ ہوں اور معدے میں درد کی کیفیت پیدا ہو جائے۔

8۔ ڈائریا میں انٹی بائیوٹک ادویات کا رد عمل

اصل خدشہ یہی انٹی بائیوٹک ادویات معدے میں پہنچ کر اچھے اور بے ہر طرح کے بیکٹیریا کو خیر و شر مارتی ہیں جس سے انہیں کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ ہر بے ہوش بڑھاتے ہیں۔ انٹی بائیوٹکس کے استعمال کے ساتھ پیٹوں کے عرق اور پانی کا استعمال بڑھانے کا مشورہ اسی لئے دیا جاتا ہے تاکہ نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا یا فاضل مادے کی صورت میں جسم سے فوراً خارج ہو جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ Probiotic supplement کا استعمال ڈائریا کے بعد کی تھابت اور جسم میں پانی کی مقدار و توازن رکھنے کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

سیانے کہتے ہیں کہ چپے خراب ہوتو آپ ہرگز صحت مند نہیں ہوتے۔ کئی بیماریاں خاموشی سے پیدا ہونے لگتی ہیں اور ہم متعدی امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ یعنی 70 فیصد بیماریاں ہونے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔

1۔ قوت ہاضمہ صحت کی پہلی نشانی

پیٹ میں کسی قسم کا درد، کھانا ہضم نہ ہونے کی شکایات، ڈائریا یا قبض جہاں غذا کی بے احتیاطی سے ہونے والی شکایتیں ہیں وہیں ذہنی دباؤ، تھوڑا اور خطرناک حالت میں زندگی بسر کرنا بھی اس کی ہم وجہ ہیں۔ ڈپریشن میں ہم کھانے پر اپنا غصہ اتارتے ہیں اور نہ چاہتے ہوئے بھی ٹیکل غذا میں یا عام سادہ غذا میں زیادہ مقدار میں کھا لیتے ہیں۔ اس صورتحال سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی توجہ غذائیں، کچھ بھی نہیں کر سکتے تو تازہ ہوا میں زیادہ وقت گزاریں، تھوڑی سی چہل قدمی، کچھ ورزش کر لیں اور کچھ

دیہ پڑھ لیں دوستوں میں گزاریں، ایک اہم ترین صحت مند سرگرمی خدمات کی لوگوں کی ہے۔ کمزور ہو کر پانچ وقت کی نمازیں ذہن اور جسم دونوں کو فعال اور متحرک رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ جب کبھی ذہن منتشر الخیالی کی جانب مبذول ہو کر سانس لینے سے غبار ہلا ہوتا ہے۔

2۔ بلونک (پیٹ میں کیسز کی شکایت) کیسے دور ہو؟

Monash یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ 60 فیصد خواتین معنی شکر سے بنی غذائیں کھا کر بد ہضمی اور پیٹ میں ہوا بھرنے کی قوت میں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کیفیت کو طبی اصطلاح میں Fodmaps کہتے ہیں۔ اسے آسان لفظوں میں Iruuctose ہضم نہ کرنے کی صلاحیت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ چنانچہ کئی خواتین کے معدے میں بیکٹیریا یا ذہنی (الرجی) پیدا کرتا ہے آپ کے لئے مفید بھی ہے کہ گندم، پیاز، گوہی، سیب، موز، معنی شکر والی غذائیں کم کھائیں۔

3۔ نشت ویر خاست کی حالت

چلے پھرنے اور نشتے چھینے یا کھانے پینے کے لئے صحت مند انداز لوہوں کا اختیار کیا جانا بہت ضروری ہے۔ کھانے کی میز پر بیٹھنے کا زور یہ درست ہوتا چاہئے۔ کمر سیدھی رہ، پشت پر جھکاؤ متوازن ہو، کندھے جھکے، ماتھے انداز میں جھکے ہوئے نہ ہوں، یا فرشی دسترخوان بچھا ہو تو آلتی پالتی کی پوزیشن میں بیٹھا جائے اور شرعی انداز میں بیٹھ کر کھایا جائے۔ ٹی وی دیکھتے ہوئے یا تو کھانا مقدار میں زیادہ کھایا جاتا ہے پھر جلدی جلدی نگاہ جاتا ہے، ان دونوں صورتوں سے اجتناب ضروری ہے۔ کھانا ضرورت کے مطابق نکالا جائے، کم مقدار بجلی سے اور اس کے بعد چیا چبا کر کھایا جانا ضروری ہے کھانا کھاتے وقت تک کپڑے نہ پہنے جائیں یعنی صحت پر کئی قسم کا دباؤ نہ ہونا بہتر ہے۔

4۔ کالا ٹمک بڑھشی کا تریاق

سفید ٹمک غذا کا جزو ہونا ضروری ہے کیونکہ ہم سب ذائقے کی طرف لپکتے ہیں۔ آئے گندھ سے لے کر چاول پکانے اور سلا دی ڈرنک تک کہاں اور کب ٹمک استعمال نہیں ہوتا، پھر جب چائیس برس کی عمر کو پہنچتے ہی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی شکایات ہوں تو بری عادت سے چھٹکارا پانا آسان نہیں ہوتا۔ اس سے پہلے کہ بیماری بڑھے آپ سفید ٹمک کی مقدار کم کریں اور بڑھشی کی شکایات دور کرنے کے لئے کالا ٹمک چکھا کریں۔ معدے کی جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لئے اسپنول کا استعمال مجرب نسخے کے طور پر آزمائیے، اس سے غذا جلد ہضم ہوگی۔ آٹھوں کی سوزش بھی مسئلہ نہیں بنے گی، وقت پر ہوک لگے گی، ذہنی تازہ بھی کم ہوگا، صحت مند سرگرمیوں میں دل لگے گا اور دل بٹلے یا معدے کے بیماری بہن کی شکایت ختم ہوگی۔

5۔ دوا اور معدے کے بخارات سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

سب سے پہلے یہ بات لینا ضروری ہے کہ GORD (Gastroesophageal Reflux Disease) میں جسم کی کبھی کیفیت

منہ اور گردن کے امراض کے ماہر ڈاکٹر جہانزیب مغل سے ملنے

جن کا کہنا ہے ”ہر قسم کا نشہ حرام ہے پان، گھٹے، سپاری، شیشہ اور نسوار پر بھی پابندی لگنی چاہئے“



کینسر انتہائی مہلک مرض ہے۔ دیر انداز تشخیص کی تحقیق اور اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں منہ کا کینسر سرعت رفتاری سے پھیلا اور اب تمام کینسروں میں تیسرے درجے پر اس کا شمار ہوتا ہے۔ یہ باقی دنیا میں دسویں نمبر پر ہے تاہم اگر ہم اندرون کراچی کے پرانے علاقوں لائٹ ہاؤس اور نارہیہ علاقوں کا تجزیہ کریں تو یہاں سے پہلے نمبر پر پاتے ہیں۔ لمحہ فکریہ ہے کہ یہ خود اختیاری قسم کا کینسر ہے جس کی جڑیں معاشرے میں اس قدر پیوست ہیں کہ جنہیں اکھاڑنا چاہئے مگر کس طرح؟ ان خیالات کا اظہار ڈاکٹر جہانزیب مغل نے ڈالڈاکا سترخان سے ایک ملاقات میں کیا۔

ڈاکٹر جہانزیب نے پاکستان سے BDS کرنے کے بعد MSc, OMFS لندن سے کیا اور بعد ازاں MFDS RCS انگلینڈ میں مکمل کیا۔ آپ کانسٹنٹ اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کے علاوہ Oral, Cranio Maxillofacial یعنی CMF سرجن بھی ہیں۔ آپ کو انٹرنیشنل کالج آف سرجنری، انٹرنیشنل اکیڈمی آف اورل اوکولوجی، انٹرنیشنل ایسوسی ایشن آف اورل اینڈ میکسیلو فیشل سرجنری کی فیلوشپ حاصل ہوئی۔ آپ Norman Rove Int Education Foundation کے فیکلٹی ممبر ہیں۔

برٹش ایسوسی ایشن آف اورل اینڈ میکسیلو فیشل سرجنری کی سب کمیٹی کے ممبر ہیں۔ Davos، سوئٹزرلینڈ میں واقع اسی تنظیم کے بین الاقوامی Speciality Board میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہیں۔ علاوہ انہیں آپ انٹرنیشنل ہیڈنگ فیکلٹی کے وسطی ایشیائی ملکوں کے سرکردہ نمائندے ہیں۔ آپ منہ، جہڑے، چہرے اور گردن کے جملہ امراض کے ماہر سرجن ہیں خاص کر منہ کی کینسر سے متعلق ان سے کی گئی گفتگو پڑھیے۔۔۔

”جیسا کہ میں نے ابتدا میں کہا تھا کہ پاکستان میں منہ کا کینسر دیگر کینسروں کی نسبت عروج پر ہے۔ سب سے پہلے میں اس کی علامت بتا جا چلوں۔ اگر منہ اور جہڑے کی

چمک ختم ہو رہی ہو، منہ کھولنے میں

دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہو۔

مرچوں والے کھانے نہ کھائے

جاستے ہوں۔ منہ کے اندر پاتا لو

پر سفید دھبے پڑ رہے ہوں، منہ

چھڑا سا بنتا جا رہا ہو اور درد ناقابل

برداشت ہو تو فوری طور پر معائنہ کرا نا چاہئے

بدنمر، آنکھوں کے عضلات اور زبان کے اطراف بھی غیر معمولی

درد یا نشانات ابھرنا شروع ہوں تو خود پر توجہ دینی چاہئے۔“

”کیا جانے ہاں ایسی کوئی تحقیق ہوئی جس سے عام آدمی کو شعور ملا ہو؟“

”اب ایسا نہیں کہ عام آدمی کو پان، چھالیہ، تمباکو یا تنکے کے نقصانات کا شعور نہ ہو یہ بڑے شرم کی بات ہے کہ 1986 میں WHO نے دوایشیائی ملکوں بھارت اور پاکستان خصوصاً کراچی میں اس مخصوص کینسر پر کام کیا۔ جناح اسپتال کراچی میں ہونے والی اس تحقیق کے اعداد و شمار سے یہ واضح ہوا کہ پسماندہ علاقوں کے علاوہ متحمل گھرانوں اور پش علاقوں میں آنے والے حزیرو طبیعت میں بھی یہ نشہ عام ہے۔ ابتداء میں یورپی ملکوں کی ایشیائی بستیوں میں بھی یہ مرض پایا گیا تھا ان کے سماجی اور طبی ماہرین نے اپنے محنت عامر کے شعبوں کو فعال بنا کر جامع تحقیق کی اور نتائج حاصل ہوتے ہی ان تمام لغویات کو اپنی سرحدوں میں داخل ہونے پر پابندی عائد کر دی۔ امریکہ، لندن اور دیگر کئی ملکوں میں یہ ایشیاء، برآمد نہیں کی جاسکتیں۔ گورنر سمجھدار ہیں جو یہ بتتے ہیں کہ اپنے ماحول کو آلودگی سے بچائیں اور ایشیائیوں کو ہٹا دینے کے بعد ان کی بیماریوں کو بھی نہ پالیں۔ اگر انہوں نے اس مسئلہ کو اپنی طبیعت کے متحمل کے بعد مرتب کرنے والے اشارات اور باتیں کا صحیح بھی شعور ہوتا تو یہ نہ ہوتا۔ وہ انٹرنیشنل کراچی فرینڈس پرسنل سوسائٹی، جنم قراء کے کمرہ نشینیوں کی صحت کا خیال رکھ رہے ہیں جب کہ ہم

ڈاکٹر جہانزیب مغل پہلے پاکستانی ڈاکٹر ہیں جن کو حال ہی میں برطانیہ کے رائل کالج آف سرجنری میں منہ کے کینسر کے علاج معالجے اور سماجی خدمات پر ایوارڈ دیا گیا ہے آپ پاکستانیوں کا ایسا فخر ہیں جن کی نظیر ملنا مشکل ہے

یہاں اسے فروغ دے رہے ہیں۔“

”نسوار، تمباکو، پان، سپاری، گھٹے کے علاوہ شیشہ، حلیم، گھٹے اور بیڑی سب پر پابندی کیسے لگائی جائے؟“

”میں کہتا ہوں کہ یہ تو لوگوں کے شوق ہیں۔ آپ کے پاس مالی وسائل کی کمی ہو، ابتدائی اور اہم ضروریات کے لئے ناکافی سرمایہ ہو مگر آپ کے ہاتھوں میں پان، گھٹے، حلیم، تنکے کا کیا مطلب ہے؟ اگر ابتدائی کاروبار تو لگائی ہے آپ کو گاڑی، میٹر سائیکل دے دیا ہے تو آپ جیسے ہیٹ، یا مٹ کا استعمال نہیں کرتے۔ 75 ہزار سے 10 لاکھ تک کی گاڑیاں چلائے گا لیسٹ بیٹل نہیں

سپاری، گلکا، پان اور چھالیہ وغیرہ کے تھوک نکلنے سے لپٹے کو نقصان پہنچتا ہے اور لبلبے کا کینسر Pancreatic cancer کی وجہ بنتا ہے۔ اس بیماری میں پیٹ اور کمر میں درد، وزن کی کمی، بھوک کی کمی، ڈائریا اور بیلیریکان بھی شامل ہے۔ اس کینسر میں اہلہ انسولین نہیں بناتا۔

چبانے اور چوسنے والے تمباکو سے پھپھڑوں کا کینسر ہوتا ہے۔ ابتدا میں کھانسی، سانس کی کمی، ہمت، گردن اور بازوؤں پر سوجن ہوتی ہے، پھپھڑوں کے ٹیومر کی وجہ سے پھلوں، سینے اور گردن میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ تمباکو کے متواتر استعمال سے کارڈیک، ریٹیکولر سسٹم بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

خوردنی تمباکو کے استعمال سے معدے کے السر کے ساتھ ساتھ پیٹ میں درد، بھوک کی کمی، ڈائریا اور قے عام بیماریاں ہیں۔ خوردنی تمباکو کو چوسنے اور چبانے سے منہ میں بننے والے لعاب معدے کے السر کا سبب بنتا ہے۔

گلکا اور تمباکو، ریٹیکولر سسٹم کو بھی کمزور کرتے ہیں جس سے آنکھوں کے پرنائی متاثر ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ سانس کی بیماری مثلاً دھبے، خوابی اور ڈپریشن جیسے جسمانی اور اعصابی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

تمباکو کا استعمال کرنے والوں کو اپنے منہ کی صحت کا خود جائزہ لینا چاہئے۔ اگر سوزھوں کی سوجن، اور ان کا سکڑنا منہ کے اندر سفید نشانات اور تکلیف دہ ابھار پیدا ہو رہے ہوں تو یہی ابھارا گلے پانچ برسوں میں کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔

پان، تمباکو، گھٹکے اور نسوار کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہونے والے ٹیکوئین تمباکو نوشی کی طرح نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے خون کی نالیاں سکڑ کر تنگ ہو جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے دل کا دورہ، ہلڈ پریش اور فالج ہو سکتا ہے۔ ٹیکوئین کا 70 ملی گرام کا قطرہ ایک آدمی کو ہلاک کرنے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ خوردنی تمباکو کے خلاف بھی تمباکو نوشی کی طرح موثر قانون سازی نہیں کی گئی ہے۔ کم آمدنی اور متوسط طبقے کے گھرانوں میں قیمتی سرمائے کو پان خوری اور تمباکو کے استعمال پر خرچ کر دیا جاتا ہے ہم نہیں جانتے کہ شغل ہی شخص میں نشہ کی جس لت کو پال چکے ہیں وہ دراصل خود اپنے لئے موت خریدنے کے مترادف ہے ماعلوم کب نسوار، سپاری اور گلکے کی پیننگ پر "خوردنی تمباکو صحت کے لئے مضر ہے" کی عبارت لکھی جائے گی۔

لگاتار اور موثر سائیکل سوار ہزاروں کی سواری خرید لیتے ہیں مگر 600 روپے کی ہیلٹ نہیں خریدتے اسے کہتے ہیں جہالت گھڑبے حسی، سبکی ہے وہ خود اپنی کارخانہ جوشہ بازوں میں خطرات سے کھیلنے کا رجحان فروغ دیتا ہے۔ میرے پاس آٹھ برس کا بچہ لایا گیا جسے منہ کا کینسر ہوا تھا جس کی ماں سے سوال کرنے پر مجھے جواب ملا کہ یہ میرا کہنا نہیں ماننا۔ آپ کی بات مانے گا آپ اس سپاری کھانے سے منع کریں۔ ایسی مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم نے بحیثیت والدین اپنے بچوں کی اخلاقی رہنمائی نہیں کی۔ ان کو صحت سے متعلق کوئی احتیاطی تدبیر نہیں بتائی وہ جو چاہے جیسا چاہیں کھال رہے ہیں۔ اگر شراب میں گھر ہی پھونک ٹوک ہوتا ہے والدین کی بدلیات ضرورتیں کے مگر پہلے والدین بھی تو بچے کے لئے مثال بنیں۔ وہ بھی ایسی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں۔ مضافاتی اجرت پر کام کرنے والے بہت بڑے خرابات سے انھیں تھیں جس میں ملک میں صحت کا بہت اچھا فیصد ہو وہاں بھی کسی ایک شعبے میں تقدیر، تقدیر کی پیش رفت نہیں ہو سکتی۔ ہم پان، شیشہ صحت کے مرکز اور سرکاری مشین کی کوئی تبدیلی نہیں آ سکتی اگر کوئی اقتصادی تبدیلی آ سکتی ہے تو صرف یہ حضرات ہی آ سکتے ہیں ہم اندر سے سچے مسلمان نہیں اور نشہ کی برائی کو، پر حرام سمجھا جائے صرف یہی بچہ و کایہ راست ہے۔ کیا ہم میں سے 1400 برس پہلے جب اسلام کی تبلیغ موری تھی تو کافروں نے آنحضرت محمد صلی

اللہ علیہ وسلم پر تھوک کر اپنے غم، غصے کا اظہار کیا تھا۔ آج ہم یہ حرام چیزیں کھا کر نہیں، بازوؤں، ہاتھ اور ٹانگوں کے تھوک سے تھکتے ہیں۔ یہ سب بھلائی اور تھوڑی جلدی ہے اس لیے غم اور تھوک کی بیماریوں کو مٹا دینا چاہیے۔ میں جن پر نہیں آتی ہیں اور یوں نہ مٹا سکتا ہوں تو ماحول۔ یہ قطعی غیر اسلامی شعائر ہیں۔ علماء حضرات کو اس پر اپنی پابندی دیکھ کر روحانی شخصیات ہی ماحول سے قریب تر ہوتی ہیں اور ان ہی پر امتداد کیا جاتا ہے ایک مکالمہ علماء حضرات کے ساتھ کیا جاتا ہے کہ یہ منہ، شیشہ، بوجھت اور خاندانوں کی بچہ کو خطرات میں گھیرے ہوئے ہیں انہیں کیوں نہ شکر ادا کر پابندی لگائی جائے۔

"منہ کے کینسر کے علاج کے لئے امریکن اور برٹش مختلف نسخے مراحج ہیں۔ پاکستان میں بھی الگ الگ طریقوں سے علاج ہوتا ہے کونسا حکام بہتر ہے؟"

"یہ فیضان اپنی جگہ بہرہ کی سسٹم میں ریڈی ایشن شعاعیں پسلی جاتی ہیں جس میں بہت کم دوز کی جاتی ہے جب کہ دوسری سسٹم یہ شعاعیں زیادہ دوز پر دیتی ہیں جس میں بہت کم دوز کی جاتی ہے۔ مسئلہ اس میں یہ ہے کہ بہت کم دوز کی جاتی ہے بہت بہت سے شعاعیں دینی جاتی ہیں تب بھی ایسا نسخہ ہوتا ہے کہ 5 برس سے تھوڑے دنوں میں پھلتی۔"

"منہ کا کینسر صرف شیشوں ہی کو کیوں ہوتا ہے؟"

"اس لئے کہ یہ ہم اشیاء نیوں کی چین میں ہے۔ دوسرے کینسر خود اختیاری نہیں ہیں مثلاً بریسٹ کینسر خواتین کو ہوتا ہے، پروستیت کینسر 60 برس سے تجاوز کرنے والے مردوں کو لاحق ہو سکتا ہے۔ موتیا ایک وقت میں موتی بنے۔ دانت بھی ایک عمر پہنچ کر جھڑتے ہی ہیں لیکن منہ کا کینسر زندگی بھر احتیاطی اور خاص کر یہ تباہی جزا کھانے سے ہوتا ہے۔ جنوبی افریقہ میں بھی اس کینسر پر تحقیق ہوئی چنانچہ انہوں نے تمباکو اور یہ تمام شیاؤں ban کر کے اس بیماری کو ختم کرنے کی کوشش کی۔"

"آپ آئی جیک ہوسٹ کی کڑواہٹ تمام مباح و ہیرو کے منصوبوں پر بھی کام کرتے ہیں نہیں یا نہیں ہائی۔ کت کریں؟"

"میری کوشش ہوتی ہے کہ ایسے غریب افراد جو کینسر کی سرجری کے اخراجات اٹھانے کے قابل نہیں ہو سکتے اور جو چاہتے ہیں کہ بچوں کو سکول سے اٹھالیں، اپنے گھر پر دھت کر دیں یا گاڑیاں بیچ کر دینے میں نہیں یہ مشورہ دیتا ہوں کہ جتن خرچ آپ کرتے ہیں نہ سرجری اور باقی گراپ قبول کریں تو میں اپنی فیس نہیں لوں گا یہ میری ذکوہ ہوگی۔ اسپتال والوں سے کہہ دیتا ہوں کہ مل میں رعایت کریں۔ بے ہوش کرنے والے بنے کار و پورا، خاصہ وہ ہیں اور جس قدر وسائل دستیاب ہوں۔ علاج میں معاونت اور رہنمائی کرتا ہوں مگر کھری بات کر دیتا ہوں کہ 50 یا 55 برس کی عمر والے کے پاس کینسر ہونے پر ہیشکل 5 سال باقی رہ جاتے ہیں جب کہ وہ جہاں

الفراد کے پاس قدرے زیادہ مدت موجود ہوتی ہے۔ مجھ سے یہ نیچے حضرات آ رہے ہیں کہ میں مرخصیوں کی تفصیلات میں کر رہا ہوں مگر صحت عام نہیں کرتا۔ یہ کہ میں ہاں لاؤں تو موت منہ میں جائے۔ دل سے تمہارا نہیں رکھتا۔ یہ کوئی فدا کی کا نہیں لہذا تجلی نے قرآن میں حلال و حرام کا سبب بتا دیا ہے اور تم سب اتنا شعور رکھتے ہی ہیں۔"

بلاشبہ یہ مہنگا علاج ہے کم از کم اور زیادہ سے زیادہ کتنا خرچ آتا ہے؟

"اگر مرض ابتدائی مرحلے پر ہو تو ڈیڑھ لاکھ روپے سے علاج شروع ہوتا ہے پھر اگر کاسٹیک سرجری بھی کرنی ہو تو ڈھائی سے تین لاکھ روپے تک کا تخمینہ لگایا جاتا ہے۔ کینسر جتنا پھیلے گا علاج اسی قدر مہنگا اور پیچیدہ ہوتا چلا جائے گا۔"

"ان تمام اشیاء کے استعمال کو ترک کر کے کیا غذا کھانی چاہئیں۔"

"سونف، کھجور، کشمش، کھجور کہ جن میں غذا ایت بھی ہے اور یہ حرام بھی نہیں۔ تواضع کی ثقافت کو بدلنا چاہئے۔ پان چھالیہ کو ban کرنے کے لئے میڈیا کو اپنی ترجیحات بدلنی چاہئیں۔ میری آپ سب صاحبان علم و دانش سے اپیل ہے کہ ہمارے مسائل ویسے ہی کم نہیں چڑ جائیکہ ہم غلط غذا کھیں کھانے خود کو بیمار کر ڈالتے ہیں۔ صرف ایک دفعہ علماء حضرات فتویٰ لگائے کہ پان، تمباکو، چھالیہ، گلکا اور شیشہ دینی و دیرینہ کی بیماریوں کی قوم بہ موت مرنے سے بچ جائے۔"





گھر بھی JOB سے کم نہیں

ماہریت پیشہ خواتین، دُہری ذمے داریاں کیونکر نبھائیں

ایک کھانوں کی خوشبو سے تو خنجر ہوتا بہت سے لوگوں کو اچھا نہیں لگتا، آپ اس بچے سے سوچیں! شام کے اوقات میں پھولوں کی چٹائیاں اور خوشبودار موسم بیاں استعمال کرنا آپ کے چھتیاں رجحان اور طبیعت کی نرمی و جمالیاتی ذوق کو ظاہر کرتا ہے۔

ماہریت پیشہ ماؤں کے گھر کا منظر نامہ

عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ ان ماؤں کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا کہ وہ اپنا گھر سجا سنوار کر رکھ سکیں، لیکن خواتین کی اکثریت اپنے اوپر ایسا الزام نہیں چاہتی۔ وہ خواہ کسی روزگار سے وابستہ ہو، اس کی کوشش ہوتی ہے کہ کام پر جانے سے پہلے گھر کی صفائی ستھرائی ضرور کر لے۔ وہ گھر کو نئے ہی کپڑے میں دھرنادیتی ہے۔ آدھ پکا کھانا تیار کرنا ہو یا محفوظ کیا ہوا کھانا نکالتی ہے اور کی بیشی پوری کر کے اپنے دسترخوان کو آراستہ کرتی ہے۔ وہ شوہر اور بچوں سے نہیں سنتا چاہتی کہ اس کے کام کی وجہ سے بچوں میں کچھ کمی رہ گئی ہے۔

چند ایک خوش نصیب کنبے ایسے ہوتے ہیں، جہاں خواتین کام کر کے لوٹیں تو ملازمین نے گھر کو ٹھیک ٹھاک انداز میں رکھا ہوتا ہے۔ اگر نوکروں کی فوج موجود ہوگی تو خاتون گھر کی طرف سے کیسے پریشان رہ سکتی ہیں؟ پھر تو ان کے ذمے سر و سامان کے معاملات ہی ہوں گے، جنہیں وہ مقررہ وقتوں کا نوکری کے ذریعے طے کر لیں گی۔ ایسے گھرانوں میں خواتین کی ذمے داریاں مختلف ہوا کرتی ہیں۔ مثلاً ان کی غیر موجودگی میں بچوں کو کیسا کھانا دیا گیا؟ کیا انہیں وقت پر پھل یا دودھ دیا گیا؟ کیا انہیں استری شدہ کپڑے ملے اور کیا وہ وقت پر نہادھو کر کوچنگ گئے؟ اگر کوئی بچہ بیمار ہے تو اسے کون ڈاکٹر کے پاس لے جائے گا؟ دوا کب اور کتنی مقدار میں دینی چاہئے؟ اور کیا بچہ کو کوئی اسٹیشنری کی چیز یا ساتھی بچوں کی سالگرہ کی چیز ملے گی؟ اگر بچہ بیمار ہے تو اسے کب دوا دینا چاہئے؟ اگر بچہ بیمار ہے تو اسے کب دوا دینا چاہئے؟ اگر بچہ بیمار ہے تو اسے کب دوا دینا چاہئے؟

اب یہ منظر نامہ قطعی کتابی یا خیالی سا ہو کر رہ گیا ہے کہ شوہر تھکا ماندا گھر میں داخل ہوا تو بیوی نے مسکرا کر خوش آمدید کہا اور گھر بھی صاف ستھرا نظر آ رہا ہو۔ باورچی خانے سے خوش ذائقہ کھانوں کے خوشبو آ رہی ہو، بیوی بھی فریش ہو اور بچوں نے بھی کپڑے بدل رکھے ہوں۔ اور چائے لگے تو خوشبودار کوکیز یا چیزا کی مہک پھیلی ہو یا نشست گاہ میں گلابوں یا لی روز کی مہک محصور کئے رہی ہو۔ یعنی گھر میں داخل ہوتے ہی تمام فکریں اور پریشائیاں ہوا برد ہو جائیں۔ ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا کیونکہ آج کی جدید زندگی میں میاں بیوی اور بچوں کی مصروفیات ایک دوسرے سے قطعی مختلف ہو چکی ہیں۔ اب بچے کو چنگ سٹریٹ لائٹس کے لئے سہ پہر سے جو روانہ ہوتے ہیں تو گھری شاموں تک ہی لوٹ پاتے ہیں۔ بیویوں نے اگر داک پر نہیں جانا تو بھی ان کی سوشل لائف خاصی وسیع ہو چکی ہے۔ جو

ماہریت پیشہ یا کاروباری مصروفیات سے تھک کر گھر پہنچتی ہیں، وہ کوشش کرتی ہیں کہ چائے کے لوازمات اور رات کے کھانے کا پرکلف اہتمام کر کے دل جیت لیں۔ اچھے شوہر حالات کی نزاکت کو سمجھ کر مطمئن رہتے ہیں۔ گھر اور نہ ہاؤس ہوا نہ ملے، مرد کو اسی بات سے طمانیت ہو جاتی ہے۔ اس کے نزدیک بہتر اور تصوراتی گھر وہی ہے، جہاں لیکن اپنے اپنے رشتوں کو نبھانے کی کوشش کرتے ہیں۔

جنت اور گھر کی تعبیر دیتے وقت اعتماد کے رشتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر فرد کا اپنا

کردار ہوتا ہے اور حقوق و فرائض کی ادائیگی سے یہ رشتے استوار ہوتے ہیں، جس طرح بچن میں ایگزاسٹ فین کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ پکاتے وقت کھانوں کی خوشبو آپ کے لاؤنج یا کمروں تک نہ جائے اور آپ کے معمولات میں رخنہ اندازی نہ ہو، اسی طرح گھر کا ہر فرد اپنی ذمے داریوں کو خوش اسلوبی سے نبھائے تو بد نظمی اور بے ترتیبی کا تاثر نہیں ملتا۔ آپ اگر پچھلی تلی ہیں تو ایگزاسٹ فین چلا دیتی ہیں۔ یہی صحیح فیصلہ ہے لیکن اگر آپ لاؤنج یا سٹڈی کارپڈر میں ایئر فریمیشن کی دھندلی یا اس کے گرد سے گزرنے والوں کو کھانوں کی مہک کا شائبہ تک نہیں ملتا۔ گھر میں داخل ہوتے

تو آگے کون بڑھے گا؟ یقیناً ملازمت پیشہ ماؤں کی گھریلو ذمہ داریاں دوران ملازمت بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بچے چھوٹے ہوں تو وہ گھر پر موجود بزرگوں یا میڈ کے ہوتے ہوئے بھی ماؤں کو فون کر کے چھوٹی چھوٹی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ بچے باپ کو بھی فون کر کے فرمائش نوٹ کر داتے ہیں، مگر باپ کو زیادہ بہتر منتظم ہونے کی وجہ سے بچوں کو بہلانا آتا ہے۔ مائیں شاذ و نادر ہی اصول پرست یا سخت گیر ہوتی ہیں، لیکن بیشتر مائیں بچوں کو دفتر میں بیٹھے بیٹھے گھر نہ بھیلانے یا گندہ کرنے کی تلقین کیا کرتی ہیں۔ کیونکہ وہ بھی گھر پہنچ کر اپنی حسب نظر کو بکھرا ہوا نہیں دیکھنا چاہتیں۔

صفائی کے چند اصول

جو چیز استعمال کر لی جائے، وہ جھار پونچھ کے بعد واپس اس کی جگہ پر رکھ دی جائے۔

سوئے کے کمرے کو دن بھی استعمال نہ کیا جائے۔ خاص کر بستر ایک دفعہ درست کر لیا جائے تو بار بار اس پر نہ بیٹھا جائے۔ بہتر ہے کہ اس کمرے میں علیحدہ سے کوئی نشست یا صوفہ رکھا جائے اور اخبار پڑھنے کے ساتھ ساتھ ٹیلی ویژن دیکھنے کے لئے فرش نشست بھی استعمال میں لائی جاسکتی ہے۔ پرانے کپڑوں کے ڈھیر ایسی جگہ رکھیں، جہاں سردی اور لائڈری کی جگہ مخصوص ہو۔ کمرہ میں ان کپڑوں کا ڈھیر نہ لگائیں۔

ایک بار پہنے ہوئے کپڑے بنگلے میں لٹکائیں۔

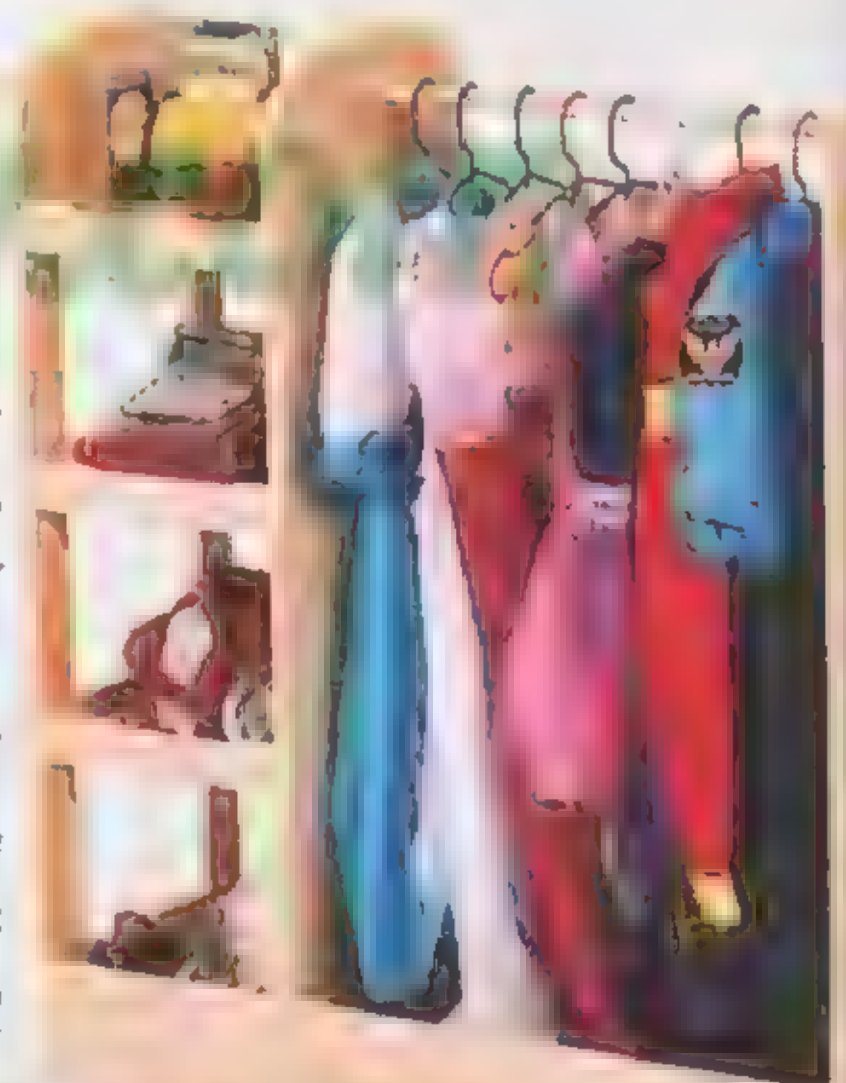
جو توں کو ریک میں رکھیں یا کسی الماری کے چھلے حصے میں، بخت میں دو ایک بار جھار پونچھ ضروری ہے۔ ان کی جوڑیاں بنا کر رکھیں تو نکالنے وقت الجھن نہیں ہوگی۔

دوپہر کے کھانے کے برتن کھانے سے فارغ ہوتے ہی دھو لیں یا دھولیں۔ اگر ملازم نہیں تو بچوں کی ڈیوٹی لگائیں کہ وہ منگ میں یا اس کے برابر کنٹینر میں برتن رکھیں۔ اسی طرح رات کے کھانے کے برتن فوراً سمیٹ لیں تاکہ آپ کو اپنی جگہ کے ہمراہ کچھ وقت گزارنے کا موقع مل سکے۔

ملازمت پیشہ ماؤں کو کوشش کرنی چاہئے کہ اگلے روز کے کھانے کی گر کم از کم ایک روز پہلے کر لیں اور جامع منصوبہ بندی کے ساتھ اس ڈش یا دیگر لوازمات کا اہتمام کر لیں۔ کیونکہ گھرداری اور خوش اسلوبی سے کی جانے والی گھر ہستی ہی ان کی اولین جاب ہے۔

پرانی اشیاء کو ضائع کرنا

ہر گھر میں پرانی اور ناکارہ اشیاء جمع ہوتی ہیں مگر کوشش کریں کہ ان کا انبار نہ لگنے پائے۔ ایک ہفتے بعد ان کی چھاننی کر دیا کریں۔ ایسی غیر ضروری اشیاء جو یقیناً آپ کے کسی ملازم یا رشتے دار کے لئے اہم ہو سکتی ہیں، انہیں دے دیجئے۔ آپ اپنا گھر اسی حکمت عملی کے تحت صاف سترا کر سکتی ہیں۔ بڑھتے ہوئے بچوں کے کپڑے چھوٹے ہو جانے کا مسئلہ بھی درپیش رہتا ہے۔ ہمارے ملک میں لاکھوں ایسے خاندان ہیں، جو تن ڈھانپنے کے لئے پورے کپڑوں کی ضرورت پوری نہیں کر سکتے۔ آپ بچوں سے عطیات دلوائیں۔ ان کے پرانے کھلونے، کپڑے، اسٹیشنری اور فرنیچر خیریت سے کچھ بھی ایسی



چیز جو آپ کی ضرورت کی نہ رہے، انہیں دے دیں۔

بچوں کو گھریلو کام کاج میں محو کر دیں

خواہ آپ ملازمت نہ بھی کرتی ہوں تب بھی آنکھ سے دس برس کے بچوں کے ذمے چھوٹے کام لگائیں۔ اپنے کمرے کی ڈسٹنگ، کتابوں کی ترتیب، اپنی ضروری دستاویزات کی دیکھ بھال، اپنے یونیفرم کی استری، بیچ بکس و پانی کی بوتل اور دیگر برتنوں کی دھلائی، شوز پالش کرنا اور اگر پالتو جانور گھر میں ہے تو اسے کھانا، پینے پیرہنے کی چیزیں بچوں کو برتن دھونے کا شوق ہوتا ہے۔ آپ انہیں منع نہ کریں، انہیں کاج کے برتنوں کو احتیاط سے دھونے کی ہدایت کر دیں۔ کپڑوں کی دھلائی کے لئے مشین لگاؤ ان کی مدد لیجئے۔ پیاز کاٹنا، سبزی چھیلنے، فریق میں رکھنے والی پانی کی بوتلوں کی بھرائی یا فریق کی مٹائی میں ان کی مدد لیجئے۔ غرضیکہ انہیں بہ وقت مینڈک کرنے یا ایف ایم سننے دینے کے بجائے تربیت کے عمل میں شریک کر لیا جائے تو نوجوان نسل کی اپرواہی یا گھریلو کام کاج میں دلچسپی نہ لینے کی شکایت نہیں رہے گی۔

ہر ہفتے کے 30 منٹ دے دیجئے

گھر بہت زیادہ وقت نہیں چاہتا۔ ہر ہفتے 30 منٹ میں کچڑیاں صاف کرنے، پردوں کی درستی، آئینوں کی مٹائی اور کچن کچن کی بھرپور صفائی کر لی جائے تو maintenance آسانی سے ہو جاتی ہے۔ گھر میں جس قدر کم فرنیچر یا اشیاء ہوں گی، گھر اتنا ہی با آسانی صاف ہوگا اور کشادہ نظر آئے گا اور آپ اس کی تربیتیں تو بھی کر سکیں گی۔



شہد اور دار چینی قوت کریں بحال

چھوٹی موٹی شکایتوں کے لئے پین فرمیشی ہے ناں!



جام حبلی کے بجائے شہد اور دار چینی

کا پیسٹ ڈبل روٹی پر لگا کر کھائیں، یہ
شریانوں سے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے

میں افاقہ ہوتا ہے۔

نظام معنوں (Immune System) کے لئے

شہد اور پس دار چینی کا روزانہ استعمال نظام معنوں کو مضبوط بناتا ہے یہ
مختلف جراثیم اور زہریلے مادوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

شہد اور دار چینی کا مرکب بہت ساری بیماریوں کو دور کر سکتا ہے۔ شہد بغیر کسی
مائیٹو ایکٹ کے بہت سی بیماریوں کا علاج کر سکتا ہے۔ نئے دور میں جدید
تحقیق نے یہ بات ثابت کی ہے کہ شہد تمام بیماریوں کے علاج میں مفید ثابت
ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر اسے ایک مخصوص مقدار میں شوگر کے مریض بھی لیں
تو ان کے لئے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

دل کی بیماری میں شہد اور دار چینی کا جام

شہد اور دار چینی کا پیسٹ بنائیں اور اسے روٹی یا ذیل روٹی پر جام، حبلی کے بجائے لگائیں اور روزانہ کھائیں۔ یہ شریانوں سے
کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور دل کے دورے سے بچاتا ہے۔ جنہیں دل کا دورہ پہلے ہی پڑ چکا ہو وہ بھی اگر روزانہ یہ لیں تو یہ انہیں اگلے
دورے سے دور رکھے گا، اس کا روزانہ استعمال جس دم میں مفید ہے اور دل کی دھڑکن کو بہتر بناتا ہے۔ امریکا اور کینیڈا کے مختلف
نرسنگ ہوسپتالوں میں مریضوں کو بہت کامیابی کے ساتھ اس طریقے سے ٹریٹ کیا جا رہا ہے۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے دل کی شریانوں کی
چلک میں کمی واقع ہوتی ہے اور کالٹ پیدا ہوتی ہے۔ شہد اور دار چینی سے شریانوں کی قوت دوبارہ بحال ہوتی ہے۔

دانت کے درد میں

ایک چمچ پس دار چینی اور پانچ چمچ شہد کا ایک پیسٹ بنائیں اور اسے دانت پر دن میں تین مرتبہ لگائیں جس میں درد ہو جب تک کہ
درد ختم نہ ہو جائے۔

بڑھے ہوئے کولیسٹرول

دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ پس دار چینی کو 16 اونس قبوے میں ملائیں اور کولیسٹرول کے مریض کو دیں اس
سے یہ صرف دو مہینوں میں 10% تک کم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے روزانہ دن میں تین مرتبہ لیا جائے تو پرانے سے پرانا مرض بھی ٹھیک
ہو جاتا ہے اور اگر خالص شہد روزانہ کھانے کے ساتھ لیا جائے تو اس مرض میں بہت مفید ہے۔

اگر ٹھنڈ لگ جائے تو

ایک کھانے کا چمچ نیم گرم شہد اور ایک چمچ پس دار چینی روزانہ دن میں تین مرتبہ لیں تو پرانے سے پرانا بلغم بخند دور کرتا ہے۔

معدے کے امراض میں

شہد اور دار چینی کے ساتھ لینے سے معدے کا درد بھی دور ہوتا ہے اور معدے کے اسر کو بھی یہ جز سے اکھاڑ دیتا ہے۔

گیس کی تکلیف میں

بحال رہا جان کی تحقیق کے مطابق شہد اور پس دار چینی کا ایک ساتھ بننے سے سمیت معدے کی بعد تکلیف

دیانی کام میں

میں ان تک نیم گرم شہد ایک کھانے کے چمچ کے ساتھ پس دار چینی ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔

دانتوں اور جلدی امراض کے لئے

تین کھانے کے چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ پس دار چینی کا پیسٹ بنالیں۔ رات سوتے وقت اسے چہرے پر لگائیں
اور صبح دھو لیں۔ اگر یہ عمل دو ہفتے تک مستقل کیا جائے تو یہ چہرے کے دانوں کو جز سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔ اس کے علاوہ
ایگزیماء، داء اور جلد کی دوسری بیماریوں کے لئے بھی مجرب نسخہ ہے۔

وزن کو کم کرنے کے لئے

ہر روز ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے، خالی پیٹ اور رات سوتے سے پہلے ایک چائے کا چمچ دار چینی اور ایک کھانے کا
چمچ شہد ایک پیمانی میں تھیں۔ اگر تین روزانہ کیا جائے تو وزن کم ہو جاتا ہے اور اس کے مستقل استعمال سے جسم
میں فاضل چربی بھی نہیں بن پاتی ہے۔

کینسر کے لئے

معدے اور ہڈیوں کے کینسر کے کئی مریض جاپان اور آسٹریلیا میں اس طریقہ علاج سے مستفید ہوئے ہیں۔ دواؤں
کے ساتھ روزانہ ایک چائے کا چمچ پس دار چینی اور ایک کھانے کا چمچ شہد روزانہ دن میں تین بار لیں۔

بالوں کے جھڑنے میں

روزانہ صبح اور رات میں ایک چائے کا چمچ شہد اور پس دار چینی لینے سے بالوں کا جھڑنا بھی رک جاتا ہے۔

انتباہ

کسی بھی چیز کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔ اس لئے بتائے ہوئے طریقوں سے تجاوز نہ کریں۔ تحقیق نے یہ بات ثابت کی
ہے کہ دار چینی کا تیل یک موثر پھر مار ہوتا ہے۔ یہ تحقیق بتاتی ہے کہ دار چینی کا بے جا استعمال صحت کے لئے مضر بھی
ثبت ہو سکتا ہے۔ اس لئے یہ تمام تر اہم استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

اپنے شوہر کو دریافت کیجئے

جان لیجئے 7 اہم باتیں

تبدیل

ہوتے ہیں۔ انہوں نے ایک بار جو کہہ دیا وہ ان کی ہر بات پر لکیر ہوتی ہے۔ ان کی بیوی ان سے زیادہ کہتی ہے اور ان سے زیادہ باصلاحیت ہے تو وہ اسے بھی حقارت سے دیکھ سکتے ہیں۔ وہ اپنے رویوں سے غرت کا اظہار کر سکتے ہیں۔ مرد زندگی کے کسی بھی شعبے میں عورت کو کم تر ثابت کرنے کی کوشش میں رہتے ہیں۔ وہ ہر معاملے سے اپنی برتری کے قائل ہوتے ہیں۔

4۔ جذبات کا سہارا مان کے ہاں بھی ہے

ایسا نہیں ہے۔ مرد پریشانی کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ بھی ذہنی دباؤ کا سامنا کرتے ہیں۔ ایک تازہ ترین تحقیق یہ بتاتی ہے کہ عورتیں مردوں سے بہت قریب ہوتی ہیں اور وہ مردوں کے اندر چھپے ہوئے انہیں کو اچھی طرح سمجھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ وہ ان کی کیفیات کو بھانپ لیتی ہیں۔ جب کہ مرد اپنے جذبات اور اندرونی کیفیات سے بالکل واقف نہیں ہوتے، حالانکہ وہ اردوں کے لئے بھاری کے احساسات رکھتے ہیں۔ اکثر اوقات ان کا مرد ہونا بھی اس بات کی اجازت نہیں دیتا کہ وہ کسی کو یہ بتائیں کہ کسی اذیت ناک پریشانی میں گرفتار ہیں۔

ہمیں اس حوالے سے ناظم نہیں کہا جاسکتا۔ ہم اکثر اس موضوع پر مضامین پڑھتے ہیں۔ ناک خود میں اس حوالے سے بحث مباحثہ ہوتے ہوئے نہ کیجئے ہیں۔ برہنہ ہر جس کے مشاہدے کے بعد اندازہ ہو رہا ہے کہ مرد وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کسی قدر بدلتے جاتے ہیں۔ اللہ کی رحمت سے ان کے دنیا جاننے اور نسل انسانی بڑھانے کے لئے دو مختلف طرح کی انسانیت تخلیق کی گئی۔ پھر ہم ایک عرصہ تک اس بارے میں غور و فکر کے تجربات جاننے کی کوشش کرتے رہے اس طرح ہمیں بہت سے سوالات کے جوابات ملتے گئے جن پر ہم خاص اکتھتے تھے۔ جن دو سبب ہیں جن کی وجہ سے وقت سب کچھ کھاتا ہے۔ ہماری دشمنی اس معاملے میں کہتی ہے کہ مردوں کی دانشمندی ہوتی ہے۔ بچے دینا، انداز اور جھوٹے وعدے لیکن دونوں قسموں میں کچھ رویے ایک جیسے ضرور ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین نے خواتین کا اظہار کرتے یہ ثابت کرتے نظر آتے ہیں کہ کچھ مرد عورتوں کے انداز میں بات کرتے ہیں مگر اس نقطے پر وہ غفلت میں بات کی جاتی ہے۔ دراصل بات کرنے والے بھی مرد ہیں، اس لئے وہ بھی اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے گھبراتے ہیں۔ اسی تناظر میں ہم چار حقیقت بھری باتوں کا تذکرہ کر رہے ہیں، جو عورتوں کو مردوں کے بارے میں ضرور معلوم ہونی چاہئیں۔

1۔ تعریف ضرور کریں چاہے وہ بھی نہ ہو

یہ دو واحد چیز ہے جسے مرد بہت پسند کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ اس کے بغیر تو وہ رہ ہی نہیں سکتے۔ ہم آپ کو مجبور نہیں کر رہے ہیں کہ آپ ہر مل ان کی تعریفوں کے پل باندھنے بیٹھ جائیں۔ مگر یہ بات تو ماننے والی ہے کہ تعریف مردوں کی شخصیت کو صرف ایک فن میں بدل کے رکھ سکتی ہے۔ یہ ان کے اندر اعتماد پیدا کرتی ہے۔ تعریف کرنے کا بہتر سے بہتر طریقہ اختیار کیجئے۔ یہ محسوس چاہئے کہ قطعاً مناسب نہیں کہ تم بہت خوبصورت لگ رہے ہو اس کے بجائے یہ کہتے کہ یہ رنگ تم پر کتنا چمکا ہے۔ تعریفی کلمات کا زاویہ ذرا سا تبدیل کر کے آپ حیران ہو جائیں گی کہ صاحب بہادر خاں تازہ دم سے نظر آنے لگے۔

2۔ ماں کا کردار ادا کریں مگر ماں نہ بنیں

ہم عورتیں اس چیز سے بخوبی واقف ہیں کہ مرد اپنی ماں سے کس قدر محبت کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بیوی ان کی ماں کی طرح ان کا خیال رکھے۔ ضرورت کے وقت فوری طور پر ان کی خدمت کے لئے تیار



5۔ سکون سے رہنا سب سے زیادہ اہم بات ہے

مردوں کو اطمینان کی ضرورت رہتی ہے۔ انہیں اپنے قریبی عزیزوں سے لے کر دوستوں تک سب کے ساتھ وقت گزارنا اچھا لگتا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ ان کی زندگی کے ہر لمحے میں کوئی نہ کوئی پارٹنر ان کے ساتھ موجود ہو۔ لوگوں سے رابطے میں رہنا اور میل جول رکھنا ان کے ہاں خوراک کی طرح ضروری ہوتا ہے۔ وہ اپنے وقت دوسروں کے ساتھ گزار کر بہت خوش ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان کی یہ عادت ازدواجی زندگی کے معاملات میں کشیدگی کا سبب بھی بنتی ہے۔ لیکن بسا اوقات وہ اپنا گھر بکھرنے سے نہیں بچاتے اور اپنے تعلقات کو بچا لیتے ہیں۔

اگر آپ ان کے ہر کام کو تسلیم نہیں کریں گی تو یاد رکھئے وہ آپ کو قطعاً اہمیت نہیں دیں گے

6۔ دوسب سے زیادہ منفرد ہیں

ان کے بارے میں ہمیشہ یہ کہتی رہا کیجئے کہ وہ بہت خاص ہیں، چاہے وہ کتنے ہی احمق اور نا اہل ہی کیوں نہ ہوں۔ آپ اپنی ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے ان کی زیادہ سے زیادہ تعریف کرنا ہوگی۔ کیونکہ ایسا کرنا آپ کے حق میں جاتا ہے۔ مگر بہت زیادہ تعریف انہیں ناواقف بھی کر سکتی ہے اور ہاں ایک اہم بات پلو سے باندھ لیجئے کہ اپنے شوہر یا بیٹے کے دوستوں کی تعریف کرنا آپ کے لئے خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ شاید وہ یہ سمجھیں کہ آپ ان کی شخصیت کا موازنہ دوسروں سے کر رہی ہیں۔ انہیں غیر اہم ثابت کر رہی ہیں۔

7۔ ان کے ہر کام کو تسلیم کیجئے

عورتوں کے ہاں ذہنی زندگی انگوٹھی پہننا اور چاکلیس کھانا اس قدر ضروری ہوتا ہے جیسے ڈاکٹر نے حکم نامہ جاری کر دیا ہو، مگر مردوں کا معاملہ بالکل مختلف ہوتا ہے، ہم جانتے بھی ہیں کہ ان کی سوچنے کا انداز بھی بہت الگ ہوتا ہے۔ اگر وہ آپ کے لئے انتہائی ناپسندیدہ کپڑے خرید کر لے آئیں تو ہمیشہ ان کو داد دیجئے کیونکہ اس میں ان کا کوئی قصور نہیں اور ان سے کپڑے تبدیل کرنے کی خواہش کا اظہار ہرگز مت کریں بلکہ احسان مانیں کہ وہ آپ کے لئے بہت کچھ کرتے ہیں۔ ان کی قدر کیجئے اگر آپ اپنے گھر کا ماحول اچھا رکھنا چاہتی ہیں تو ان کی حوصلہ افزائی کرتی رہئے۔ اپنے محسوسات مردوں کو بتانے سے گریز کیجئے، ورنہ وہ پریشان کن صورت حال میں میدان جنگ کے علاقے میں فرد کا کردار ادا کرنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے، اگر آپ ان سے ہر کام تسلیم نہیں کریں تو وہ آپ کو اتنا اہمیت نہیں دیں گے۔ اس لئے خوش روزی گزرنے کے لئے انہیں مراعات دینا اور دل میں شرمسکائی بھی رہے۔



خدمت کے لئے تیار

رہت۔ کھانے کا ذائقہ ان کی امی کے ہاتھ سے بنے کھانوں جیسا ہو۔ مکہ اچھی طرح سے فرنی کیا جائے کیونکہ امی ایسا کرتی ہیں۔ مگر اس قدر صاف سترا نظر آنا چاہئے، جیسے کہ امی رکھتی ہیں۔ رائیسی کوئی مسند درجش ہو تو وہ انہیں بھر پور طریقے سے لاس دینا چاہتی ہوں۔ مردوں کو دراصل بیوی کے روپ میں ایک سعادت مند کو کرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بات عورتوں کی اکثریت جانتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے بہت سے رویے ہیں، جن کی بدولت مردوں کی شخصیت کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ دراصل مردوں کی زندگی کا انحصار عورتوں پر ہی ہوتا ہے۔ مگر زیادہ تر مرد اس حقیقت سے کٹی کڑا تے ہیں۔ ان کی ماں اور بیوی دونوں ہی اسٹی اعتبار سے عورتیں ہیں۔ لیکن وہ اکثر یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ بیویاں بہت مل جائیں گی، ماں نہیں ملے گی اور اس جیسی بہت سی دوسری باتیں۔ سچ پوچھیں تو اصل بات یہ ہے کہ آپ اگر اپنے میاں کی ماں کی طرح محکم اور سلیقہ مند ہوں بھی تو وہ یہ بات برداشت نہیں کریں گے۔ کیونکہ ان کی نزدیک اس دنیا میں سب سے پیاری ہستی ان کی ماں ہے۔ اس لئے بیوی کسی قیمت پر ماں جیسی ہو ہی نہیں سکتی۔ ان تمام حقیقتوں کو دل سے قبول کر لیا جائے اور ان کے پختہ رویوں میں تبدیلی لانے کی سر توڑ کوشش نہ کی جائے تو آپ کی زندگی میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔ دوسری صورت میں آپ کبھی رہیں گی، اپنا خون خشک کریں گی اور ہم ایسا ہرگز نہیں چاہتے کہ آپ ہر لمحے پریشان رہیں۔

3۔ میں ہوں۔ ان حتمت سے

مردوں کو یقین ہوتا ہے۔ وہ ہر چیز کا قیاس کر سکتے ہیں۔ انہیں ان کی خدمت کا اندازہ ہوتا ہے۔ وہ اپنے لئے ناکامی

جیولری بھی اسٹاک کی جاسکتی ہے!

اسے لکڑی کے صندوق یا دراز میں بند کر کے حفاظت سے رکھا جائے

آتم شایان

خواتین کے حسن و نگار کے لئے آج تک شاعروں اور ادیبوں نے مبالغہ آرائی سے بھی گریز نہیں کیا، حتیٰ کہ کچھ افسانے تو خاتون کی خوبصورتی کے حوالے سے معروف ہوئے، یعنی خاتون کی خوبصورتی افسانے، ڈرامے یا فلم کے اسکرپٹ کا مرکزی کردار بنتی ہے۔ تاریخ کی معروف خواتین ملکہ مہا، تلو پطرا، ملکہ نور جہاں، لیڈی ڈایانا، ڈیز کیٹ ملٹن اپنی جلد کی حفاظت اور بظاہری حسن کے لئے لاکھوں جتن کرتی تھیں۔ تاریخ گواہ ہے کہ حسن کے نگار پاس کی دکشی میں اضافے کے لئے زیورات کو خصوصی اہمیت حاصل رہی ہے۔ زیورات میں کالوں کی بالیاں، آویزے، نگین، چوڑیاں، ٹیکہ ہار، مالایا گو بند وغیرہ ہوتے ہیں۔ زیورات زمانہ قدیم سے ہی خواتین میں مقبول ہیں، شاہی محلات میں ملکہ سے لے کر کئیں تک زیورات کا استعمال کرتی تھیں۔ انہیں خاندانی وقار اور دولت ور ہے کی نشانی تسلیم کیا جاتا تھا، آج کچھ صورتحال بدل گئی ہے، کیونکہ سونے کی قمیٹیں آسمان سے باتیں کر رہی ہیں اور ہر طبقہ اسے خریدنے کا متمثل نہیں رہا، اب زیادہ تر گولڈ پلیٹڈ زیورات سے دلہن کو سجایا جاتا ہے۔

زیورات پر ہلکا سا ٹیکم پاؤڈر
چھڑک کر نشوونما میں رکھ کر
پلاسٹک میں اچھی طرح لپیٹ کر
رکھا کیجئے

یہ دیکش جیولری آپ کو اپنی سہولت
تیار کر کے پیش کر رہی ہے
پتہ: 10، راجہ جنتا سیرور سٹریٹ
لاہور۔ فون: 3731111



ہلکا چمکا سونے کا سیٹ، چمکے سے بہو یا مینی کے ساتھ کر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ روزمرہ کی زندگی میں آفس یا اسکول، کالج جانے والی لڑکیاں بھی آؤٹ فیشنل جیواری ہی پہننا پسند کرتی ہیں۔

زیور میں چوڑیوں کے بعد جو چیزیں خواتین کے لئے سے زیادہ کشش کا باعث سمجھی جاتی ہیں یقیناً آؤیزے یا کانوں کی بائیاں ہی ہوتی ہیں۔ لیکن وجہ ہے کہ اکثر خواتین تمام زیور کی نسبت کانوں کے جھکے، بالیاں ٹامپس یا جدید طرز کے آؤیزے خرید کر بے حد خوش ہوتی ہیں، کہنے والے تو یہ کہتے ہیں کہ عورت کا حسن زیور کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، لیکن اکثر خواتین زیورات خریدتے وقت محض ان کی چمک دمک سے متاثر ہو کر کسی بھی چیز کا انتخاب کر لیتی ہیں، قطع نظر اس بات کہ وہ ان کے چہرے پر بچنے کا بھی نہیں ماہرین حسن و آرائش و جمال کے مطابق زیورات کی خریداری کے دوران اہم امر یہ ہوتا ہے کہ کوئی بھی چیز خریدتے وقت اپنے چہرے کی ساخت جس ماحول یا جن مواقع پر وہ زیور پہننا مقصود ہے اور لباس کے رنگ کو ملحوظ رکھ کر مطلوبہ چیز منتخب کی جائے۔

ایسی خواتین جو اپنے چہرے کی ساخت کو مد نظر رکھے بغیر کسی بھی قسم کا زیور خرید لیتی ہیں، بسا اوقات ان کی محنت اور پیسے کا نسیاع ہوتا ہے اور یہ زیورات ان کے حسن اور دلکشی میں اضافہ کرنے کے بجائے بالکل ناممکنہ خیر دکھائی دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک کشادہ چہرے کی مالک خاتون اگر کانوں میں بڑے بڑے آؤیزے یا چوڑیوں کے سائز کی بالیاں پہن لے تو وہ اپنے پہلے سے بڑے اور کشادہ چہرے کو اور بھی بڑا بنا کر پیش کر رہی ہوں گی۔ چوکور چہرے کی مالک خواتین کو چاہئے کہ وہ کانوں میں پہننے کے لئے ایسے زیورات منتخب کریں جن کا ڈیزائن گولائی بیضوی شکل میں ہو۔

انہیں زیادہ عمر سے تک قابل استعمال کیسے رکھا جائے؟

نئے زیورات خریدنے کی استطاعت ہر کسی میں نہیں تو پرانے زیورات ہی کو حفاظت سے ان کی ہیئت اور ساخت کی مناسبت سے رکھئے اور زیورات چاہے روایتی ہوں یا جدید دونوں صورتوں میں ان کی مناسب دیکھ بھال اور انہیں رکھنے کا درست طریقہ خواتین کو معلوم ہونا چاہئے۔ آپ کو چاہئے کہ شادی، بیاہ اور دیگر خاص تقریبات میں استعمال کئے جانے والے زیورات رسمی دھڑول یا تقریبات میں پہننے والے زیورات اور عام معمولات میں استعمال کئے جانے والے زیورات کو ترتیب سے علیحدہ کر لیں۔ اس کے علاوہ ہر زیور کی ساخت اور ہیئت کو

مد نظر رکھیں، سونے، چاندی، ہیرے اور مختلف پتھروں والے زیورات کی حفاظت کے لئے ایسے جیواری باکس کی خریداری کریں، جس میں مختلف زیورات کو رکھنے کے لئے ایک سے زائد خانے ہوں یا پھر اگر قوت خرید اجازت دے تو کمزری کا ایک ایسا صندوق یا کینٹ ہو جس میں ایک سے زائد دروازے موجود ہوں تاکہ ان کو زیادہ دنوں تک حفاظت کے ساتھ رکھا جاسکے۔ یوں تو زمانہ قدیم سے خواتین خود کو سنورنے کے لئے زیورات استعمال کرتی آ رہی ہیں۔

ان زیورات کو اصلی حالت میں محفوظ رکھنا بھی زمانہ قدیم سے ہی ایک فن کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ جب خواتین تقریبات میں جانے کے لئے تیار ہوتی ہیں تو عموماً چوڑی طرے تیار ہو کر پرفیو، عطر، ٹیڈلٹین ہیں اور یہی خوشبویت جو خواتین کی پسندیدہ ترین چیز ہے زیورات کو تیار ہوتی ہے۔ وہ ناراض ہو کر اپنا اصلی روپ کھودیتے ہیں۔ لہذا پہلے پرفیو، عطر پر کر کے متاقت دیں کہ پر فیمو شنگ ہو جائے، پھر زیور پہنیں۔ آخر خواتین شکایت کرتی ہوتی نظر آتی ہیں کہ ایک مرتبہ پہن کر زیور کا لے ہو جاتے ہیں یا ان کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔

خواتین کو چاہئے کہ وہ جب ان زیورات کو خرید کر گھر لاتی ہیں تو ان پر بلاکس، نیلمک پاؤڈر، چمک کرٹوشیہ میں پلینٹ، ریڈیٹنگ کرنے کے بعد اسی طرح سے محفوظ کر لیں اور اگر پھر جی ان کا رنگ مدیم پڑ جائے تو تازہ دھوا ہال کریہیمس ڈال کر شگ کرنے کے بعد اسے نکھالیں، جب وہ پانی چھٹی طرح

کہنے والے تو یہ کہتے ہیں کہ عورت کا حسن زیور کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، لیکن اکثر خواتین زیورات خریدتے وقت محض ان کی چمک دمک سے متاثر ہو کر کسی بھی چیز کا انتخاب کر لیتی ہیں



ٹھنڈا ہو جائے تو ان زیورات کو اس میں ڈبو کر کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں، پھر اس میں سے نکال کر صاف پانی سے دھو کر خشک کر کے ان زیورات کو محفوظ کر لیں، اسی طرح آپ چاندی کے زیورات کو بھی محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ بعض خواتین کو یہ شکایت سونے کے زیور کے سلیسے میں بھی ہوتی ہے مگر اس کا حل بھی مشکل نہیں ہے آپ پرانا تو تھو برش لے لیں اور زیورات کو بلا کام کر کے سناں لٹھیرش کی مدد سے لیں، کچھ دیر کے بعد پانی سے دھو لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں، اس کے بعد آپ انہیں محفوظ کر سکتی ہیں۔ اسی طرح وقفے وقفے سے ان زیورات کی صفائی سحرانی کرتے رہنے سے نہ صرف آپ اپنی شخصیت میں تقریبات کے سائز کو برقرار رکھنے کے لئے فیشن میں تبدیلی بھی کر سکیں گی اور یہ یکیشن بناتے وقت آپ کو یہ بھی معلوم ہوگا کہ آپ کے پاس بھی کتنا اور کس انساک موجود ہے جسے آپ اپنا ہفت اور پیسہ دوسری ضائع ہونے سے چاہئیں گے۔

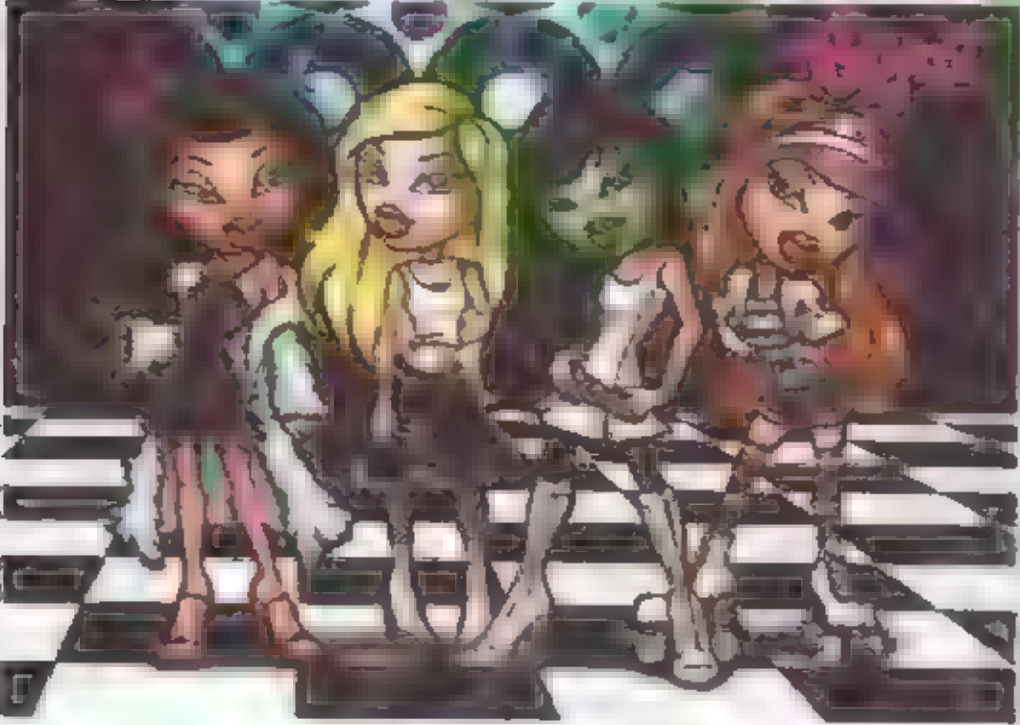


ویب سائٹ کی دنیا...

کچھ باتیں کہیوں کی کچھ موت میلوں کی

لئے دستیاب ہیں۔

بچے چاہیں تو ویب سائٹ پر CD لے کر اپنے بی بی پر جب چاہیں ان کی تعلیمی کمپلیوں سے مستفید ہوں۔
ایسی غیر انسانی مگر معمولاتی سرگرمی سے بچوں کی اپنی صلاحیتیں بڑھاپاں ہیں۔



IT Girl4

کئی فی کی دنیا میں کیا کچھ نیا ہونے جا رہا ہے؟ زندگی کے چھوٹے بڑے اہم اور غیر اہم معمولات کیسے سر انجام دیئے جائیں۔ خریداری کہاں سے کی جائے اور تفریح کرنے کہاں جائیں۔ یہ دلچسپ گیم میں پورے ہوئے دیتے۔



Penguin Dinner -5

یہ ہرگز کسی پرندے کی خیافت کا ذکر نہیں بلکہ ایک کھیل ہے۔ جس میں آپ اپنے تصوراتی ہوٹل کے مالک ہوتے ہیں
مینیجمنٹ سیر ہے لے ہر شے کو Penguin بن کر منظم کرتے ہیں۔ آپ کے مہمانان گرامی کو کیسی سروسز مہیا
کرنی ہے۔ کھیل ہی کھیل میں ہوٹل مینجمنٹ کا تجربہ کر کے دیکھیں ممکن ہے آگے چل کر بھی آپ اپنا ہوٹل خود بنالیں،
اس وقت میپور کی یہ ابتدائی معلومات تھیں آپ کو یاد آئے گی اس دلچسپ گیم میں آپ Penguin بن کر مہمانوں
کے استقبال سے لے کر آفر لینے اور کھانا پیش کرتے ہیں۔



Fashion Designing NY -6

فیشن ڈیزائننگ نیو یارک بھی خاصا چاذب توجہ گیم ہے۔ جہاں آپ اپنا اسٹوڈیو خود ترتیب دے کر اپنے لباس کی
تراش خروش و ریزائننگ کر سکتی ہیں۔ عین ایسے گیمز سے لباس بینائی نہیں، مناسب رنگوں کے انتخاب کا مسئلہ
بھی حل رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد عام زندگی میں ملبوسات کی خریداری کے لئے بہت دور تک عقل کے گھوڑے
کے بازو آتے ہیں۔

فیری میڈ کا دور تو گمایا اب ہم اور آپ پلاسٹک مٹی اور کمپیوٹر کی دنیا میں رہتے ہیں۔ خاص کر کمپیوٹر کی دنیا کے طلسماتی
شش کا کیا کہنا لکچر لپ ٹاپ اور پی سی پر بیٹھتے ہی دنیا و مافیہا سے غافل ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کو چند گیمز
کے بارے میں بتا رہے ہیں تاکہ صرف فیس بک اکاؤنٹ بنانے اور دوستوں سے چیٹنگ کرنے کی کوثر فراموش نہ سمجھیں بلکہ
ان سے ملنے کے سوا سے چھ مضر و ہائپر اور مثبت سرگرمیاں دیکھیں اور سیکھیں Candy stand Comix پر
آپ کو فیشن سے متعلق تخیل کاری کی ایک دنیا آباد ہوتی ملتی ہے اس کی پچھ کو انٹی بھی اچھی ہے۔ یہ مزے دار گیم نوٹم
لڑکوں کے فیشن سے متعلق ہے اور نہایت عمدہ معیار کی ویب سائٹ ہے۔



Hannah Montana games.com-1

یہ بھی اتنی فن نو عمر اور جوان سال بچوں کے لئے دلچسپ ترین Chat room ہے جہاں آپ نئے دوست بنا سکتے ہیں۔



Cooking games.com-2

کھانا پکانے سے دلچسپی رکھنے والی بچیاں کے لئے یہ ویب سائٹ دلچسپ اور رنگارنگ پکوانوں کی تفصیلی معلومات بہر پہنچاتی
ہے یہ ترکیب آپ خود گیم try کر سکتی ہیں یہ دنیا بھر میں جہاں سال بچیاں اس طرح کمپیوٹر کا صحیح استعمال سیکھتی ہیں۔



babyflashgame.com-3

بچوں کے اس کھیل کا مقصد یہ ہے کہ وہ تفریح
کے مزے کے ساتھ سیکھنے کے عمل سے بھی
نصرت نواز ہوں۔ تعلیمی کھیل دنیا کے
لئے نامک کی طرح ہوتے ہیں۔ اس طرح
کھیل کھیلنے میں انہیں اپنے تدریس کی نصاب
کے ساتھ ساتھ عمل میں بھی مدد ملتی ہے۔
یہ گیم 7-11 سال کے بچوں کے لئے ہے
11 سال سے بڑے بچوں کے لئے ہے۔



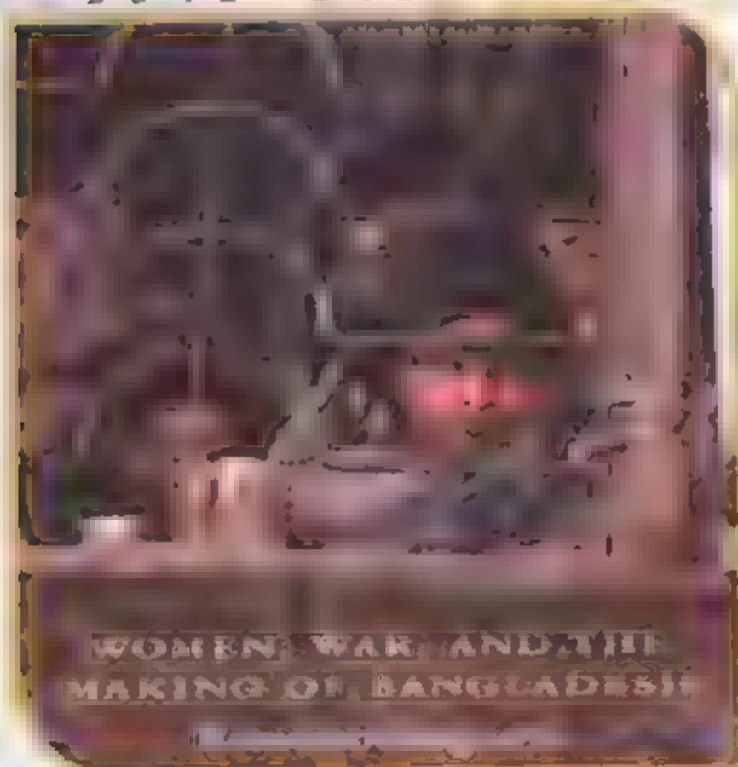
مجلس ششم: ۱۳۰۲ هجری قمری

اسلام نے نظام معاشرہ متعارف کروایا اور معاشی طور پر
استدال اور نظم و ضبط قائم رکھنے کا جو معیار مقرر کیا اور ہمیشہ
معتدوں میں اس معیار اور ضابطے کو اختیار کر لیں تو اسلامی
معاشرے میں امن اور مساوات قائم ہو سکتا ہے۔ غربت اور
محرومی کی وجہ سے انسان کی ذوقی اور معاشرتی زندگی میں جو
خلا اور تضادات پیدا ہوتے ہیں ان کا سرے سے وجود ہی ختم
ہو جاتا ہے۔ رسول کریم حضرت عمرؓ سے فرمایا: معاشرے
غرب معاشرے کو ایسا فلاحی معاشرہ بنادیا تھا کہ
لوگ زکوٰۃ دینے کے لئے مستحق لوگوں کو تلاش
کرتے رہے۔ مارے مارے پھرتے تھے اور کوئی زکوٰۃ
سیف خام اس موضوع کے حوالے سے رقم کی یہ جس کے
ان اور اخراجات اور قرضوں کی منہائی اور کسب عمل اور آزاد
کے ساتھ معلومات دی گئی ہیں۔ ہاشر قلم فاؤنڈیشن انٹرنیشنل
ٹام سے شائع فرمایا کہ تین شخص سب سے پہلے دنیا میں
اللہ تعالیٰ کا حق ادا نہیں کرتا اور (3) خر کرنے والا فقیر کتاب
چاہئے۔ ہم اپنے دینی معاملات میں بہتری لانے کے لئے
کتاب عمدہ طور پر شائع ہوئی ہے۔ احادیث کا احترام کرتے
مالی انسان میں تنجید کی کا مظاہرہ کیا جانا چاہئے تاکہ مستحق طلباء

[illegible]

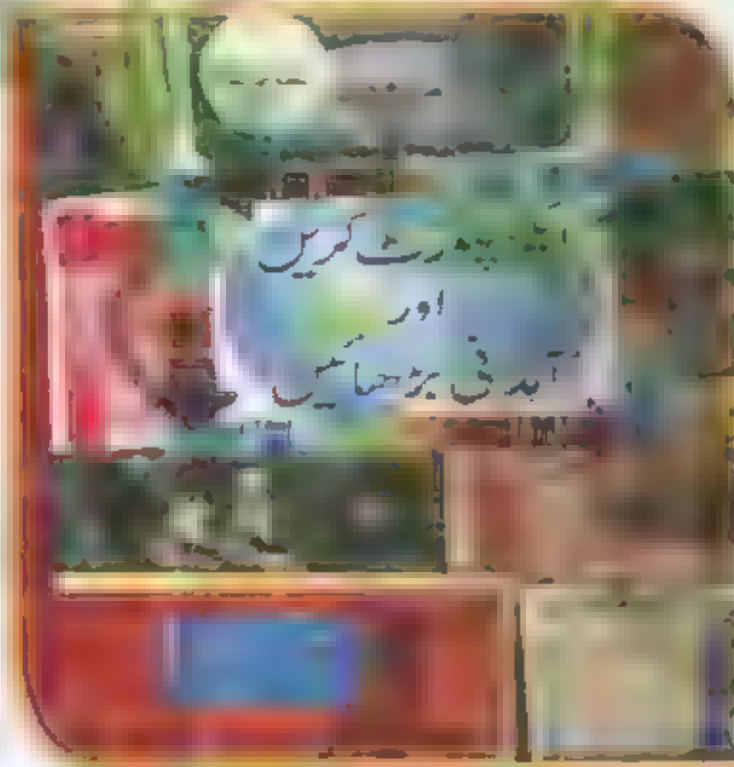
تحت إشراف

آواز اٹھانے میں حامل شکارت کا تجربہ بھی کیا گیا ہے۔ مگر جسے بیت قومیت کو جان نہیں۔۔۔ اس نے کہنے کے بعد ہر
کے جھانڈوس آگے کر کے نہایت اچانک کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ کہ اسے نہایت محنت سے محنت کی
ترتیب و نسائی حقوق کے چاروں کی تفصیل سے جان کی تھی کہ وہ اس کی پوری سہولت سے مستفید ہو سکتے ہیں۔
نہایت کے سے تیار کرنے میں معاون فوزی کی حوصلہ افزائی اسی صورت میں ہو سکتی ہے۔ یہ ہے کہ کوئی اور نہ ہی جان
ہمیں اپنے قانونی اور انسانی حقوق سے مکمل واقفیت رکھے اور اپنی حفاظت کرنا چاہے تاکہ وہ اپنے حقوق سے محروم نہ
ہو۔ اور ہمیں سے جاری رکھ سکے فوزی یہ عہد کا مہمات ہے کہ کارکن اور ملازمت پر مشروط نہیں ہوں۔ یہ ہے کہ وہ
کرنا چاہی اپنی نوعیت کا تشدد ہی ہے اور اگر کسی ترقی پذیر ملک میں نصف آبادی کو مظلوم کر کے ایک کونے میں
سے بڑا قومی سانحہ کوئی اور نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح کام کی جگہ پر غور قوں کی عزت نہ رہا اور انہیں کمزور کرنا اور محروم کرنا
انسانی جرم ہے۔ اسی نے فوزی پر ہے اس کتاب کا عنوان Working with Sharks رکھا ہے۔



324 صفحات

پاکستان کا دو لخت ہوتا اور پچھ ویش کا وجود میں آنا خطے کی اہم تاریخی واردات ہے۔ یہ ایک ایسا اندوہناک واقعہ ہے جسے مورخ نے بہت اذیت ناک لکھوں میں رقم کیا۔ پاکستان کا مشرقی حصہ تقسیم کے وقت ہی سے نظر انداز ہوتا شروع ہوا اور غیر منصفانہ سرحدی تقسیم، نظریاتی خلیج اور وسائل کی عدم فراہمی جیسی وجوہ کی بناء پر پیمیدگی کا باعث بنا۔ بنکال ذہین مگر کم وسائل پر مشتمل علاقہ تھا جسے غیر منصفانہ پالیسیوں نے بجائے ترقی سے تھکن کر کے مزید مغربیت کا شکار بنا دیا۔ زیر نظر تصنیف میں پامین سیکر نے 1971 کی پاک بھارت جنگ میں بھلہ دیکھی صورتوں کے اختصالی کی تاریخ رقم کی ہے۔ جو اس وقت کی فوجی انتظامیہ کے متحدہ کا شکار ہوئیں، جنہیں بعد میں اپنے خاندان اور فیوں میں بحال ہوتے ایک زمانہ کا اور سچو کا قہر اہل دنیا کے سامنے پیش کر کے۔ یہ دور رس ہے۔ پامین کہتے ہیں کہ ان کے لئے مٹی مورتوں سے کئے گئے اس کا شائع کر کے ان کی مٹی مورتوں کی کوشش کی گئی۔



Journal of Management Education

1994年12月28日

قیمت 700 روپے

عام طور پر خواتین کے لئے محفوظ ترین بچت گھریلو سطح پر کمپنی ڈال کر پیسے جمع کرنا Bx ہے لیکن اگر آسان زبان اور عام فہم انداز میں کوئی بینکر مالیاتی امور اور ایکسپورٹ سے متعلق جامع تحریر پیش کر دے تو انہیں فنانس جیسے شعبے میں خاصی مدد مل سکتی ہے۔ یہ کام مقصود احمد چغتائی اور یونس بھٹی نے کر دیا ہے۔ اب صرف خواتین ہی نہیں مرد حضرات بھی مالیاتی سرمایہ کاری اور برآمدات کا کاروبار بڑھانے کی قابلیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ زیر نظر تصنیف میں کارکننگ، ملکی قوانین، مختلف کاروبار میں مقابلی بازی کے ضابطے اور سمندر پار کے کاروبار کی فراہماری کمیشن سے متعلق معلومات یکجا کی گئی ہیں۔ مقصود احمد چغتائی نے ماضی میں بینکنگ کاغذ، ماسٹر کی ویزا حاصل کریں، باب پاکستان اور اسکا وٹس کا کردار، امریکا اور برطانیہ جانے والوں کے لئے معلوماتی کتب تصنیف کی ہیں۔ محمد یونس بھٹی بھی بینکر ہیں لہذا ان کی تحریروں سے قارئین کو کافی فائدہ ہوگا۔ یہ امر بھی جرحاً کہہ سکتے ہیں کہ آسانی ملتی ہے۔ آپ گنہگار صنعت کو فروغ دینے چاہتے ہیں یا بیٹوں سے لیں، لیکن یہ حلال ہے لکھنا چاہتے ہیں یہ دانا کتاب آپ کی آنکھ میں ہونی چاہیے۔



مصنف: زریب انصاری

Figure 1. The effect of the concentration of the solution on the adsorption of the dye.

208 صفحات

قیمت 200 روپے

دو درجن سے زائد کتابوں کی مصنفہ زیب النساء زمینی ناول نگاری کے علاوہ افسانے، کہانیاں، کالم، تنقیدی و تحقیقی مضامین لکھتی ہیں اور 70 سے زائد شعری اصناف پر شاعری کر چکی ہیں۔ افسانوی مجموعوں میں شہرِ رگ، چنجر، وہ، پھول تھی یا بھول، ناولت میں خاصوش جتاڑے، جہنم کے فرشتے اور دلہل وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ ان کا تازہ ترین ناول میں آدمی گواہی ہمارے معاشرتی و سماجی کی صحیح معنوں میں عکاسی کر رہا ہے۔ جہاں متنی مساوات کی باتیں محض دھوکہ ملا نظر آتی ہیں لیکن مصنفہ مردانہ سماج میں محدث کے ساتھ مصنف کی بنیاد پر تفریق کے خلاف آواز بلند کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ ناول میں مسیحا کا کردار ہے جس اور مظلوم عورتوں کے لئے مدد کا اشارہ ہے، جو انہیں عین وقت پر پہنچ کر مردوں کی مجرمانہ چالوں سے بچاتا ہے۔ جلد ہی اپنے اس ناول میں کتابی امت مرحومہ کے حقوق کے تحفظ کے لئے وصال میں۔ ناول کیسے رزاقہ - امت مرحومہ

ڈالڈا کا دستور خوان

ایبوریسری کک بک

پاکستانی



PAKISTANISOCIETY.COM

ڈالڈا کی روایت سے

ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تراکیب پر اتنی عرق ریزی سے کام کیا جاتا ہے تاکہ وہ اس مہنگائی کے دور میں ہر گھر کے بچٹ پر پوری اتریں اور نہ صرف گھر کے تمام افراد کی پسند کے مطابق ہو بلکہ صحت بخش، خوش رنگ، موسم، trend اور occasions کے مطابق ہو۔ ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہر ماہ گوشت، چکن، مہری، مچھلی اور میٹھے کی ملی جلی تراکیب شامل کی جائیں تاکہ ہر گھر کا دسترخوان بن جائے ڈالڈا کا دسترخوان۔ قارئین کی پر زور فرمائش پر اس کتاب میں سال بھر کی سب سے زیادہ پسند کی جانے والی تراکیب شائع کی جارہی ہیں تاکہ آپ ڈالڈا کا دسترخوان کا ایک کلیکشن اپنے پاس محفوظ کر سکیں اور وہ تمام قارئین جن سے کچھ شورے مں ہو گئے ہیں وہ بھی ان سے استفادہ کر سکیں۔ نہ صرف تراکیب بلکہ سال بھر میں ڈالڈا ایڈوانسزری سروس سے سب سے زیادہ پوچھے جانے والے گھریلو مسائل کا حل بھی اس کتاب میں موجود ہے۔ امید ہے کہ یہ کتاب آپ کی توقعات پر پوری اترے گی۔

فہرست

۱	سی فوڈ چاؤ ڈر	۱۳	اسپرنگ چکن اسٹیکس
۲	کولڈ چیری سوپ	۱۳	پرائز جلفر پزی
۳	پز اپرائٹھا	۱۵	بیف اسٹراگوٹوف
۴	اسٹینش ٹاپاز	۱۶	پاکن اپٹل چاؤ مین
۵	اسٹینچ پف	۱۷	روست دان
۶	عیت ایک پٹی	۱۸	کونڈر شک
۷	ہری پیاز اور موٹی کے پراٹھے	۱۹	بیکش
۸	ڈونٹس چکن برگر	۲۰	نہاری
۹	چٹ پٹی چکن ونگز	۲۱	بیکڈ روم اسٹیکس
۱۰	بہاری بوٹی، طلوہ اور لچھا پرائٹھا	۲۲	مور دکن سٹریک
۱۱	منقن گرین کزائی	۲۳	چلیبیاں
۱۲	دال ڈالڈا دار	۲۴	گاجر کا طلوہ اور گلاب جاسن



ڈالدا کوکٹ آئل

ڈالدا اپنے صارفین کے لئے انٹر نیٹل کوالٹی اسٹینڈرڈز کے عین مطابق بہترین کوکٹ آئل لے کر آئے والا سب سے پہلا برانڈ ہے۔ ڈالدا کوکٹ آئل صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ صحت بخش ترین ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد کوکٹ آئل ہے جو ڈالدا کی خاص انٹر نیٹل ایگنائزڈ والے پائٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی کوکٹ آئل کی قدرتی غذائیت کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بنا دیتی ہے۔ شفاف ترین ڈالدا کوکٹ آئل کو لیٹرول اور بیک سے بائگل پاک ہے۔ جو دل کے لئے محفوظ ہے۔

غذائی فوائد

- ڈالدا کوکٹ آئل میں شامل وٹامن اے آپ کی بینائی اور جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتا ہے۔
- وٹامن اے کی بڑیوں میں طاقت پیدا کرتا ہے۔
- وٹامن اے کی جلد، بالوں اور پورے جسم کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔
- اس کے علاوہ ڈالدا کوکٹ آئل میں شامل مونو این سچرئیس اور پوکی این سچرئیس بھی جسم کو ضروری فیٹی ایسڈ فراہم کرتے ہیں جو ایک صحت مند اور چاق و چوبند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔
- ڈالدا کی خاص ترین خصوصیت یہ کہ ان کو وہی شاندار اور روایتی لذت دیتا ہے جو آپ کو چاہیے۔

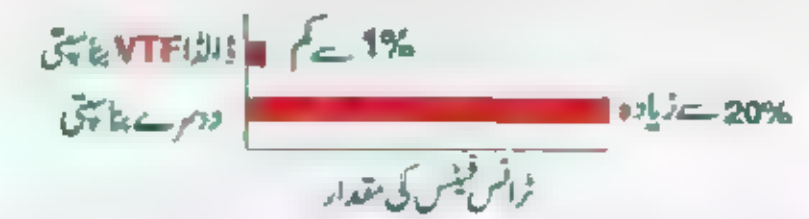
سب کو جو رکھے پیار سے



ڈالدا VTF بنا سیتی

ڈالدا VTF بنا سیتی پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سیتی ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد بنا سیتی ہے جو حقیقی طور پر ٹرانس فیٹس سے پاک (VTF) ہے۔ ٹرانس فیٹس وہ نقصان دہ فیٹ ہوتے ہیں جو انسانی جسم میں موجود مفید کو لیٹرول (HDL) میں کمی اور مضر کو لیٹرول (LDL) میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کو لیٹرول، دل اور جگر کی بیماریوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

کسی بھی عام بنا سیتی برانڈ میں 25 فیصد تک معر صحت ٹرانس فیٹس شامل ہوتے ہیں، تاہم ڈالدا نے اپنی انٹر نیٹل ایگنائزڈ اور مہارت کی بدولت اپنے بنا سیتی میں ان ٹرانس فیٹس کی مقدار کو 1 فیصد سے بھی کم رکھا ہے۔ اسی لئے ڈالدا VTF بنا سیتی پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سیتی ہے۔



پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سیتی



ڈالدا ایٹل

ڈالدا ایٹل آپ کی ذرخیز زمین سے منتخب کردہ خالص اور تازہ زیتون کے پھلوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ ڈالدا ایٹل بین الاقوامی مہارت کا استعمال کر کے بہترین کوالٹی پر پورے اترنے والے زیتون کے پھلوں کے انتخاب کو یقینی بناتا ہے۔

ڈالدا ایٹل اپنی بے شمار خوبیوں کی بناء پر ایک عمدہ انتخاب ہے جس کا باقاعدہ استعمال دل کے امراض سے تحفظ اور کینسر کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ جبکہ شوگر کنٹرول کے لئے منوثر ہونے کے ساتھ ساتھ صحت سے متعلق دیگر امور میں بھی ڈالدا ایٹل بے حد افادیت کا حامل ہے۔

ڈالدا ایٹل نہ صرف کولیسٹرول سے 100 فیصد پاک اور زیتون کی غیر معمولی صحت بخش خصوصیات سے بھرپور ہے بلکہ اس میں دماغی اے اور ای کی اضافی خوبیاں بھی شامل ہیں تاکہ آپ کی صحت برقرار رہے اور زندگی مسکراتی رہے۔



خوشیاں تو... آسے پاس ہی

ڈالدا کنولا آئل

کنولا لازمی فٹیل ایسڈز، او ایچ 3 اور او ایچ 6 کا اہم ذریعہ ہے جو دل کی بیماریوں کی ایک بڑی وجہ چارہ کولیسٹرول کو کم کرنے میں انتہائی موثر سمجھا جاتا ہے۔ کنولا آئل کے تین غذائی اجزاء، اولیک ایسڈ، الفالیٹوئیک ایسڈ اور دھانس ایسڈ کی بیماریوں اور اسٹروک سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کنولا خون کی شریانوں کو بھی نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

ڈالدا ایٹل انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کے ذریعے اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ کنولا کی اصل خوبیاں آپ تک بہترین انداز میں پہنچائی جائیں۔ تازہ کنولا کے بیجوں سے حاصل کردہ ڈالدا کنولا آئل، دماغی پاور کے ساتھ آپ کو دیتا ہے غذائی Nutrients تاکہ آپ کو طے ایکسٹرا آسانی، بھرپور صحت اور بہترین مزاج آپ کو چاہیے ایک ماڈرن لائف اسٹائل کے لئے۔



جیت آپ کی... آپ کے پیاروں کی!



سی فوڈ چاؤڈر

اجزاء

بھینٹے	200 گرام
بغیر کانے کی مچلی	250 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسواؤ آئسن	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے
ایک نوڈلز	100 گرام
مشروم	چھ سے آٹھ عدد
پنچنی	تین پیالی
کالی مرچ یا بھٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
برکی پیاز	دو سے تین عدد
سیلیری	دو سے تین کھانے کے چمچ
مارجرین یا بھین	دو کھانے کے چمچ
دھنیا	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

• مچلی اور بھینٹوں کو صاف کر کے دھو لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ لیسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر مچلی اور بھینٹوں کو اس سے میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• مشروم کے دو ٹکڑے کر لیں، ہری پیاز اور سیلیری کو دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں اور اس کے بہت باریک کٹ لے گا لیں۔
• اگلے ہوئے نمک ملے پانی میں نوڈلز کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں اور پھلنی میں تھار کر آلو پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔
• چین میں ڈالنا کوٹنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ نگلی آگ پر گرم کر لیں اور اس میں ہری پیاز اور سیلیری کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔
• پھر اس میں گئے ہوئے نوڈلز کر فرائی کریں اور پھلنی شامل کر دیں۔ ڈھک کر دو میانی آگ پر پندرہ سے تیس منٹ پکائیں اور آلوؤں کو ملا پکا چل لیں۔
• مارجرین یا بھین کو چین میں ڈال کر اس میں میرینٹ کی ہوئی مچلی اور بھینٹ کے ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آگ پر فرائی کریں۔ پھر اس میں مشروم ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اور اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال دیں۔ یہ چاؤڈر تیار ہے۔

پریزنٹیشن

ڈش میں ابٹ ہوئے نوڈلز کو اس میں پر گرم کریم چاؤڈر ڈالیں اور اوپر سے حسب پختہ نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔

کولڈ چیری سوپ

اجزاء

چیری	دو پیالی
لیمون	ایک عدد
کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
سارکریم	تین کھانے کے چمچ
پانی	حسب ضرورت
پاؤڈر	حسب پسند

ترکیب

• اگر تازہ چیری استعمال کریں تو اچھی طرح صاف دھو لیں، شن کی چیری ہو تو دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
• لیمون کو دھو کر اس کا رس نکال لیں اور چھان کر رکھ لیں، پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں۔
• تازہ چیری کو چین میں ڈال کر اس میں ڈیڑھ پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر پندرہ سے تیس منٹ ڈھک کر رکھ دیں اور شن کی ہونے کی صورت میں اس کو اپنے ہی جوس سمیت چین میں ڈال دیں۔
• اس چین میں چینی اور لیمون کا رس ڈال کر پکتے رکھ دیں، نگلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چیری نرم ہو جائے۔ پھر چوبیس سے اسیار کدھ لیں۔
• سارکریم اور کارن فلاور کو اچھی طرح ملا لیں اور گرم چیری میں چمچ چلاتے ہوئے شامل کر دیں۔
• چین کو دوبارہ سے چوبیس پر رکھیں اور نگلی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں، خیال رہے کہ سارکریم ملانے کے بعد سوپ کو ابال نہ آنے پائیں۔
• اچھی طرح گرم ہو جائے اور کریم مکمل طور پر مل ہو جائے تو چوبیس سے اسیار لیں۔ اتارنے سے پہلے ذائقہ چیک کر لیں ورنہ حسب پسند چینی یا لیمون کا رس شامل کر دیں۔
• ملخوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو فریج میں رکھ کر کچ ٹھنڈا کر لیں۔

پریزنٹیشن

ٹیکرہ میجرہ پیالوں میں نکال کر پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔



پزا پراٹھا

اجزا

میدہ	تین پیالی
نمک	صوب ڈالنے
چینی	دو کھانے کے چمچ
شکریہ خیر	ایک کھانے کا چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
چکن خیر پٹی کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام
مہین پناہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک چپٹی ہوئی)	ایک درمیان
کالی مرچ (کڑی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	تین سے چار عدد
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد
چیز (کٹا ہوا)	ایک پیالی
اچوان پیس ہوئی	ایک چمچ چائے کا چمچ
تھام	ایک پیالی
تیل	صوب ضرورت

ترکیب:

دودھ میں خیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر گرم کر دیں۔
میدہ کو دودھ میں چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ ڈال دالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم کر دیں۔
مشرامنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال دالیں آٹل کو درمیان آٹل پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں مہین اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک قرانی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آٹل پر تین سے چار منٹ قرانی کر کے چوبلے سے اتار لیں۔ اس میں مشروم، زیتون، چیز، اچوان اور تھام ڈال کر ملا لیں۔
گوندھے ہوئے میدے کی روٹی تیل میں اس کے آدھے حصے پر چکن کا کچر ڈالیں پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر کئے فولڈ کر کے بند کر دیں۔ کٹاروں کو کھانے سے دبا کر اچھی طرح تیل کر دیں۔ تمام پراٹھے اسی طرح سے بنا کر رکھ لیں۔
مشرامنگ چین کو درمیان آٹل پر دس سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈال دالیں آٹل ڈال کر پراٹھا ڈال دیں۔
ایک طرف سے ستر اہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی ڈال دالیں آٹل ڈالے ہوئے ستر افرائی کر کے نکال لیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم پراٹھے کو ناشے میں یا شام کی چائے پر ملا کر کچپ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ غذا میت سے مہر پر پراٹھے بچوں کے کچ

اسپینش ٹاپاز

اجزا

اٹل روٹی کے سائس	دس سے تین عدد
میرا زیتون	دس سے بارہ عدد
سیہ زیتون	دس سے بارہ عدد
خیر	ایک سے دو عدد درمیان
نماز	دو سے تین عدد درمیان
شہدہ مرچ	ایک سے دو عدد درمیان
نمک	صوب ڈالنے
سین پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
رکھ	ایک کھانے کا چمچ
ڈال دالیں آٹل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- نمائز، خیر، سفید مرچ کے سلاسل کاٹ لیں (درمیان سے بیج والا حصہ نکالیں) اور پھر ان کے ایک سائز کے چھوٹے چوکور ٹکڑے بنالیں۔ زیتون کی چھلکی نکال کر ان کو دھتوں میں کاٹ لیں
- مرینک بنانے کے لئے پیالے میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چینی، مرک اور ڈال دالیں آٹل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈال روٹی کے سلاسل پر ہلکی سی ڈریسنگ پھیلا کر ان میں اور سائس کو اودن ٹونز میں پانچ سے سات منٹ کے لئے فوسٹ کر لیں۔ پھر انھیں اودن سے نکال کر ان کے بھی ہیز یوں کے سائز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- کئی ہوئی تمام ہیز یوں اور زیتون کو ڈریسنگ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- ان مزیدار ٹاپاز کو ایسے بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چاہیں تو شاخک، انک پر ہیز یوں کو نگلی ہوئی ڈال روٹی کے ٹکڑے کے ساتھ لگا کر ایک سے دو منٹ کے لئے بھیکر، اودن میں یا تین سے چار منٹ اودن ٹونز میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

اسے اشارے کے طور پر صوب پسند ٹھنڈے یا گرم پیش کریں۔



اسپیج فلف

اجزاء:

میدہ	چار پیالی
تک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
VTF بنا پانی	ڈھالی پیالی
اسپیج فلفنگ کے اجزاء:	
پالک	آدھا کلو
تک	حسب ذائقہ
پدا ہوا پس	ایک چائے کاجی
کالی مرچ گدڑی پس	ایک چائے کاجی
میدہ	ایک کمانے کاجی
ہر جین یا کھن	ایک کمانے کاجی
پننی	آدھی پیالی
پیڈر جی کش کیا ہوا	ایک پیالی

ترکیب:

• ڈالنا VTF بنا پانی کو پیسٹ کر فریج میں رکھ کر اسی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک اور اٹھا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ٹپل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
• گوندھے ہوئے میدے کو بارہ اونچ لیا اور نو اونچ چوڑا بتل لیں، ڈالنا VTF بنا پانی پھیلا کر لمبائی میں نو اونچ تک ڈالیں اور تین تہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• فریج سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چمڑک کر دوبارہ بتلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں۔ یہ پف پیڈر جی تیار ہے۔
• فلفنگ بنانے کے لئے: پالک کو صاف دھو کر ہلکا سا کٹ لیں اور چھٹی میں رکھ کر پانی تھما کر لیں، پھر اسے پلین میں کھن کے ساتھ ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر پکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔
• میدہ اور ہر جین یا کھن کو ہلکی آگ پر خوشبو آنے تک بھوئیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے پختی ڈال کر وہاںت ماس بنا لیں۔ چرے لے سے اتار کر اس میں پالک، تک، کالی مرچ اور چیز ڈال دیں۔
• پف پیڈر جی کو آدھا اونچ موٹا بتل لیں اور کڑی حد سے دو ساڑھے گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ بڑے والے حصے کو رکھ کر اس پر ایک کمانے کاجی پالک کی فلفنگ ڈالیں اور اوپر سے چھوٹے والے گول حصے سے بند کر دیں۔
• اودن کو بیس منٹ پہلے 250C پر گرم کر لیں اور پک ٹکڑے میں پف کو رکھ کر پکھیں۔ تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح نہ پک ہوئے تک پک کر لیں۔

پریزنٹیشن

یہ غذا بہت تھری فٹ ڈوج انوں کی یاد دہانی میں اس کے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ بہت مقبول رہے گی۔

نیسٹ ایک پانی

اجزاء:

آدھا کلو	آدھا کلو
ایک عدد	ایک عدد
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
دو سے تین عدد	دو سے تین عدد
ایک عدد درمیانی	ایک عدد درمیانی
تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
تین عدد درمیانی	تین عدد درمیانی
دو کمانے کاجی	دو کمانے کاجی
ایک چائے کاجی	ایک چائے کاجی
تین سے چار کمانے کاجی	تین سے چار کمانے کاجی
میدہ	میدہ
ہر جین یا کھن	ہر جین یا کھن
ڈالنا کک آئل	ڈالنا کک آئل

ترکیب:

• آلوؤں کو بال کریمیل کر میٹھ کر لیں، پس کے جوؤں کو کھل کر رکھ لیں۔ ٹماٹر کے قلعے کاٹ لیں اور پیاز اور سویا کو ہلکا سا کٹ لیں۔
• میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا کر رکھ لیں، پکھن بریسٹ کو دھو کر پتلے پارے کاٹ لیں اور ان پر ہلکا سا میدہ چمڑک لیں۔
• پچن میں ہر جین یا کھن کو ڈالنا کک آئل کے ساتھ ڈال کر ہلکی آگ پر پکھلا لیں اور اس میں پس اور پیاز کو ڈال کر ہلکا سا منہرا ہوئے تک فرائی کریں۔
• پھر اس میں میدہ ڈال کر بھوئیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور مسلسل جیج چلاتے ہوئے وہاںت ماس بنالیں۔
• میٹھ کئے ہوئے آلوؤں کو اس میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور سویا ڈال کر چرے لے سے اتار لیں۔
• مکہ کی سٹیک ڈش کو ہلکا سا پختا کر لیں اور اس میں ٹماٹر کے قلعے پھیلا کر رکھ دیں، پھر تیار شدہ آلوؤں کا کچر لگائیں اور اس میں تین خائے بنالیں۔
• احتیاط سے ہر خانے میں ایک انڈا ڈال دیں اور کناروں پر پکھن کے پارے رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چمڑک دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے۔
• اودن میں 180C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن

اودن سے نکال کر اس مریدہ اور منفرد ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔



ہری پیاز اور مولی کے پراٹھے

ترکیب:

• ہری پیاز کے فلفل اور پیازیاں حلیدہ وغیرہ کاٹ کر رکھ لیں۔ مولی کو چھیل کر نش کر لیں، ہری مرچیں اور پادینہ ہریک کاٹ
میں اور اورک کو کھل کر رکھ لیں
• کھلے فرایک چین میں یک چائے کا چمچ ڈالنا VTF پتی ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کے سفید
ہٹے کو باکس نرم ہونے تک فری کریں
• پھر اس میں مولی، اورک، اجوان اور ہری مرچیں ڈال کر تیز آگ پر پکا لیں۔ درمیان میں چمچ سے ایک سے دو مرتبہ ہلا لیں
• اچھی طرح مولی کا پانی خشک ہو جائے تو ہری پیاز کی پیٹیاں ڈال کر چوبیس سے اتار کر خشک کر لیں
• اس میں نمک، پودینہ اور کالامک شامل کر کے رکھ لیں
• آٹے میں چٹنی بھرنمک اور دو سے تین ٹھانے کے چمچ ڈالنا VTF پتی ڈال کر خشک پانی سے ذرا ساخت گوندھ لیں،
پندرہ سے تیس منٹ ممل سے کھیلنے پڑے میں پیت کر رکھ دیں پھر ایک سائز کے پیڑے بنا لیں
• ہر پیڑے کے درمیان میں ٹرکھا کر کے دو چمچ مولی کا پیچہ رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں اور تمام پیڑوں کو پتھر پر کے لئے فریق
میں رکھ دیں
• پکے ہاتھ سے تیل گرم کر مینی آگ پر ڈالنا VTF پتی ڈالنے والے مومے پر لٹے بنالیں

پیریزیشن

تیار کر کے پکوانے والے مومے پر لٹے بنالیں۔

ڈونٹس چکن برگر

اجزاء:

• تین پیڑی
• چکن بریسٹ 200 گرام
• اورک لیسن پسا ہوا
• ایلوہ چائے کا چمچ
• نمک حسب ذائقہ
• خشک نمیر ایک ٹھانے کا چمچ
• دودھ آدھی پیالی
• چٹنی تین کھانے کے چمچ
• اٹھا ایک عدد
• پیاز ایک عدد درمیانی
• کالی مرچ گدڑی پس ہوئی ایک چائے کا چمچ
• پٹی ساس چار کھانے کے چمچ
• نمافو پچھ حسب ضرورت

ترکیب:

• نم گرم دودھ میں ایک چمچ چٹنی اور نمیر ڈال کر اس سے پندرہ منٹ کے لئے ایک گرم کڑی پر رکھ دیں
• مہرے میں نمک، اٹھا، چار کھانے کے چمچ ڈالنا کالامک، تیل اور چٹنی اس رمل میں پھر نمیر سے دودھ جی طرح گوندھ لیں
• اسے گوندھتے ہوئے خاص طور پر قسطیوں کا استعمال کریں اور اس سے ہارو سے ایک خوب انجی طرح گوندھیں۔ پھر ایک
کڑی رو سے تیس منٹ تک گرم کڑی پر رکھیں، دودھ سے کھانے سے پھر ایک گرم کڑی پر رکھیں۔ پھر ایک گرم کڑی پر رکھیں۔ پھر ایک
گوندھتے ہوئے آٹے کے ڈونٹ کڑے چھوٹے چھوٹے ڈونٹ بنائیں یا پیڑے بنائیں۔ اس سے سب پندھ چپ میں کاٹ لیں
• مگر ای میں ڈالنا کالامک، نمک اور دو سے تین منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں اور ڈونٹس کو شہر افرائی کر لیں
چکن ہلنگ بنانے کے لئے:
• چکن بریسٹ کو تھوڑے فریق میں رکھ کر اس کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں اور ان کو نمک، اورک، لیسن اور کالی مرچ کے ساتھ ہیرینٹ
کر کے آٹے سے گوندھنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو پارک ایک ٹلیٹ کی طرح چوپ کر لیں
• فرایک چین میں ایک سے دو ٹھانے کے چمچ ڈالنا کالامک، نمک اور درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
• اس میں پیاز کو کا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر ہیرینٹ کی ہوئی چٹنی کی بونیاں کوس میں ڈال کر خشک دیں۔ جب ٹھنکے
پر آجائے تو اس میں پٹی ساس ڈالیں اور چمچ تیز کرتے ہوئے فرائی کر لیں۔ چوبیس سے اتار کر خشک کر لیں

پیریزیشن

نیم گرم ڈونٹس کو درمیان سے ہر گری طرح کاٹیں، ایک طرف نمافو پچھ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈ کا پتھر رکھ دیں۔

درمیان میں چکن کی فٹنگ رکھ کر ان مزیدار ڈونٹس کا لطف اٹھائیں۔



چٹ پی چکن ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
تمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پلی ساس	دو کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
ڈنڈا مک آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

• بڑے پیالے میں تمک، پسا ہوا لہسن، لال مرچ، سویا ساس، شہد اور دو کھانے کے چمچ ڈنڈا مک آئل ڈال کر ملا لیں۔
• لیکن ونگز کو دو ٹکڑوں میں کاٹ کر اوپر لکھے ہوئے میسرے سے میرینٹ کر لیں۔ دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
(جتنی دیر تک ونگز کو مصالحے میں رکھا جائے گا اتنا ہی ڈاکٹر دو بالا ہوں گا)
• فرانک چین میں ڈنڈا مک آئل کو درمیان آئی پر دو سے تین منٹ گرم کر لیں۔ مصالحے لگے ونگز ڈال کر شروع میں تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر آگ ہلکی کر کے ڈھک کر تیس سے پچیس منٹ تک پکائیں تاکہ اچھی طرح گل جائیں۔
• اچھی طرح ہر طرف سے سنہرا کرنے کے لئے درمیان میں ایک سے دوسرے ہالٹ پلٹ کر لیں۔

پریزنٹیشن

حسب پسند چٹنی کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔ اگر ان ونگز کو دوپہر میں مصالحہ لگا کر رکھ دیا جائے تو یہ چائے کے وقت جھٹ بٹ تیار ہو جائیں گے۔

بہاری بوٹی، حلوہ اور لچھا پراٹھا

اجزاء:

گوشت (بغیر بڑی کی بوٹیاں)	ایک کلو
تمک	حسب ذائقہ
ادریک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
پاکل، جھڑی اور چھوٹی لالٹی لہسن ہوائی	ایک چائے کا چمچ
دسی	دو کھانے کے چمچ
پیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
ڈنڈا مک آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

• گوشت کی بوٹیوں میں تمک، ادریک لہسن، پیتا، لال مرچ، سفید زیرہ، پاکل، جھڑی، چھوٹی لالٹی لہسن اور لیموں کارس لگا کر دو کھانے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• گوشت کو پکالیں یا ادون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، مصالحہ لگی ہوئی بوٹیوں میں دسی ملا کر تھوڑے پر لگا لیں۔
• چائیں تو کوکوں پر سینک لیں یا ادون میں مکمل پکنے تک رکھیں (تمک سے بچیں منٹ)۔
• سوچی کا حلوہ بنانے کے لئے:
ایک پیالی سوچی کو آدھی پیالی ڈنڈا مک آئل VTF VTF دسی میں ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، دوسری طرف دو پیالی چٹنی میں تین پیالی پانی اور تھکی بھر دو سے کارنگ ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور بھنی ہوئی سوچی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں، جب پانی خشک ہونے پر آدھی پیالی ڈنڈا مک آئل VTF دسی میں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ کھی ملجھہ ہو جائے۔
• لچھا پراٹھا بنانے کے لئے:
آدھا کلو میدہ لے کر اس میں آدھی پیالی سوچی، چٹکی بھر تمک، ایک کھانے کا چمچ ڈنڈا مک آئل VTF دسی اور ایک کھانے کا چمچ کر کے ڈالیں۔ آدھی پیالی دو دو ڈالتے ہوئے اچھی طرح ملائیں اور گوندھ کر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے مکمل کے لیے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے پرائے میل کر ڈنڈا مک آئل VTF دسی میں سنہرے فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن

ان بوٹیوں کو چکن سے لگی بنا یا جاسکتا ہے اور پاکستانی شادیوں میں یہ میٹھا خاص طور پر مایوں یا مہندی میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔



مٹن گرین کڑاہی

اجزا:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
لہسن کپا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ادرک یا ایک کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
دہی چھینٹا ہوا	آدھی پیس
ہری مرچیں پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کایت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہر ادھنیا	آدھی کٹھی
آلٹا و نمک آمل	آدھی پیالی

ترکیب:

• کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالٹا کوٹک آمل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں پھر اس میں لہسن اور دھنیا ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں۔
• ہر مرچیں، کالی مرچ، سفید زیرہ اور کایت دھنیا ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں۔
• پھر ایک پیالی پانی ڈال کر بلی آگ پر پختے رکھ دیں۔
• جب گوشت پختے پر آجائے تو نمک، دہی اور ڈالٹا کوٹک آمل ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ کڑاہی طرح گل جائیں اور دھنیا عیسو ہو جائے۔
• آخر میں ادرک اور دھنیا چھڑک کر بلی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر تان یا پراشوں کے ساتھ اس ذر دست کڑاہی کا مزہ لیں۔

دال ذائقہ دار

اجزا:

دو نمک کی دھلی دال	ایک پیالی
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیانی
پس پی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	دو عدد درمیانی
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہر ادھنیا	آدھی کٹھی
ڈالٹا VTF پیس	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

• دال کو صاف دھو کر ایک گھنٹے کے لئے تین پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر پانی سے نکال کر پلینڈر میں ڈالیں اور اس میں ہری مرچیں، زیرہ اور دو سے تین جوئے لہسن کے ڈال کر پیس لیں۔
• پیاز، نمک، لہسن اور ہر ادھنیا یا ایک کٹ کر رکھ لیں، پیس میں دو کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF پیس کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ اس میں پیاز کو شہرا ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ، بلدی اور نمک ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ شہرا اچھی طرح گل جائیں۔
• پس پی ہوئی دال شامل کر کے اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر بلی آگ پر دم پر رکھ دیں۔ چند دے میں منٹ پکا کر نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔
• فرائنیک پیس میں ڈالٹا VTF پیس کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کٹے ہوئے لہسن کو شہرا فرائی کریں اور دال پر بکھار لگا دیں۔

پریزنٹیشن

ہر ادھنیا چھڑک کر گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں، پاپڑ اور اچار کے ساتھ سلف اٹھائیں۔



اسپرنگ چکن اسٹیکس

اجزاء:

چکن بریسٹ	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کاجج
مسٹر ڈیسٹ	دو کھانے کاجج
شہد	آدھی پیالی
لیموں کارس	ایک کھانے کاجج
بھجیا پاؤڈر	ایک چائے کاجج
پائین اپل کے سلائسز	حسب پسند
چیز ڈیج	ایک پیالی
اولیو آئل	تین سے چار کھانے کاجج

ترکیب:

چکن بریسٹ کو دھو کر خشک کر لیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کر لیں۔
 مٹی مسٹر ساس بنانے کے لئے ایک پیالے میں بھجیا پاؤڈر، مسٹر ڈیسٹ، شہد، لیموں کارس اور دو کھانے کاجج ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
 چکن بریسٹ پر اس کچھری آدھی مقدار ڈال کر اچھی طرح میرینٹ کر لیں اور دھک کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
 بقیہ کچھ کو علیحدہ سے فریج میں رکھ دیں۔
 گرل چپن میں برش کی مدد سے ایک کھانے کاجج ڈال کر آئل لگا کر اسے درمیانی آگ پر پڑھ سے پابھنٹ کے لئے گرم کر لیں اور اس میں میرینٹ کئے ہوئے چکن کے ٹکڑوں کو رکھ کر تیز آگ پر گرل کریں۔
 تین سے چار منٹ میں جب ایک طرف سے پک جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں اور دو منٹ کے بعد اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال دیں۔
 چیز پھیلنے لگیں تو چھلکا ہند کر کے گرل چپن پر پائین اپل کے سلائسز رکھ دیں۔ وہ گرم چپن پر دو سے تین منٹ میں پک جائیں گے۔
 یا آٹوڈس کو ہلکا سا پائین کر ان کے قتلے کاٹ لیں اور انھیں گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن

اس چکن کو گرل چپن پر ہی گرم گرم پیش کریں اور ساتھ میں تھوڑا سا لیموں مسٹر ساس رکھ دیں۔

پرائز جلفریزی

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو
تین پٹا ہوا	ایک کھانے کاجج
نمک	حسب ذائقہ
سرخ پیس ہوئی	ایک کھانے کاجج
دھنیا پٹا ہوا	ایک چائے کاجج
بدلی پیس ہوئی	ایک چائے کاجج
پیاز	ایک عدد درمیانی
نماز	دو سے تین عدد درمیانی
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
پھا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجج
اولیو آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

• پیاز، نماز اور شملہ مرچ کو چھوڑ کاٹ لیں۔ دو سے تین ہر مرچیں اور آدھی کٹی گئی ہوا دھنیا لے کر ہر ایک کاٹ لیں۔ جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر رکھ لیں۔
 • کڑا ہی میں ڈال کر میانی آگ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں اور اس میں اور ک لیموں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرامی کریں۔
 • نمک، مال مرچ، دھنیا اور بدلی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔
 • جھینگے ڈال کر تیز آگ پر چار سے پانچ منٹ فرامی کریں۔
 • پیاز، نماز اور شملہ مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ مزید پکائیں اور چھلے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر گرم مصالحہ، ہوا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



بیف اسٹراگونوف

اجزا

- گائے کا گوشت (انڈر کٹ) ۱ کلو
- نمک حسب ذائقہ
- پیاز تین عدد
- شلہ مرچ ایک عدد
- شیر مرچ دس سے بارہ عدد
- کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ
- فریش کریم آدھی پیالی
- پارسلے دو کھانے کے چمچ
- مارجرین یا مکھن ایک کھانے کا چمچ
- ڈالڈا اولیہ ۱ ٹیبل

ترکیب:

گوشت کو اچھی طرح دھو کر آدھے کھٹنے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے تیز چھری کی مدد سے اسٹریپس میں کاٹ لیں۔ پیاز کو آئینہ کی طرح چھوڑ کر کاٹ لیں، شلہ مرچ کو لمبائی میں کاٹ لیں اور پارسلے کو پارک کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں ڈالڈا اولیہ آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر شیر مرچ، شلہ مرچ اور کالی مرچ ڈالیں اور چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ مارجرین ڈال کر کٹا ہوا گوشت ڈال دیں اور ساتھ ہی نمک اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ آگ تیز کر کے پانچ منٹ تک فرائی کریں پھر آگ ٹیلی کر دیں۔ کریم ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح بھاپ نظر آنے لگے، اس سے زیادہ نہ پکنے دیں ورنہ کریم پھٹ جائے گی۔ پارسلے چھڑک کر چوبیس سے اسی منٹ تک گرم گرم دھش میں نکال کر گارلک رائس کے ساتھ پیش کریں۔

پریزنٹیشن

پائن اپل چاؤمین

اجزا

- چائینیز نوڈلز ایک پیکٹ (200 گرام)
- اناس (پائل اپل) دو سے تین سلائس
- پائن اپل کا جوس آدھی پیالی
- چکن بریسٹ آٹھ کلو
- نمک حسب ذائقہ
- لیمن پیاز دو ایک چائے کا چمچ
- سفید مرچ پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ
- چینی دو کھانے کے چمچ
- چائینیز نمک ایک چائے کا چمچ
- گاجر ایک سے دو عدد
- شلہ مرچ ایک سے دو عدد
- ہری پیاز ایک سے دو عدد
- بے بی کارن چار سے پانچ عدد
- سیا ماس چائے بکھالنے کے چمچ
- کارن فلاں چوبکھالنے کے چمچ
- پارسلے چار سے پانچ عدد

ترکیب

پائن اپل کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، گاجر، شلہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر پارک کاٹ لیں اور بے بی کارن کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں، پھر اس کی چھوٹے سائز کی بونیاں کاٹ کر دھو لیں۔ بڑے سائز کے چکن میں دس سے بارہ پیالی اسٹپتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ بال کر یا جب اچھی کل جائیں تو پھلتی میں پھان لیں۔ اوپر سے سارے پانی ڈال کر نمک ڈالیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں۔ پھینسی ہوئی کڑا ہی میں ڈالڈا اولیہ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لیمن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ اچھی طرح چکن کا پتہ پانی خشک ہو جائے۔ پھر گاجر، شلہ مرچ، ہری پیاز، بے بی کارن اور سب سے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ نمک، سفید مرچ، چینی، چائینیز نمک، سیا ماس اور سرکشل کر کے اچھی طرح ملائیں۔ آخر میں پائن اپل کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلاں اور پائن اپل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چوبیس سے اسی منٹ تک

پریزنٹیشن

خصوصیت سی ڈش میں نکال کر اوپر سے کولے ہوئے پائن اپل سے سجائیں اور اس غذاایت سے بھر پور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔ اس رنگوں سے نگہ ڈش کو اپنے قیمتی پسند کریں گے



روسٹ ران

اجزا:

بکرے کی ٹایت ران
اورک کا پاؤڈر
لہسن کا پاؤڈر
نمک
قلمی شورہ
مصری یاگز
سرکہ
الڈا اولیو آئل

ترکیب:

• ران کو اچھی طرح صاف کریں اور دھو کر خشک کر لیں، پھر اسے کائنے کی عدد سے گود لیں
• ایک بڑے پین میں ۱ الڈا اولیو آئل ہرک نمک قلمی شورہ، گڑا اور اورک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
• ران کو اس میں ڈال کر اچھی طرح میرینٹ کر لیں اور ڈھک کر فرن میں رکھ دیں
• دو سے تین گھنٹے کے بعد ڈال کر رات پلٹ کر دوبارہ کائنے سے گود کر فرن میں رکھ دیں، اس طرح کم از کم تین سے چار مرتبہ کر لیں
• پھر اس کو پکانے سے پہلے پین سے نکال کر رے میں رکھیں اور دھماگے یا ڈورنگی سے ہاندھ دیں (تا کہ پختے ہوئے ہوں گے)
• شپ سج رہے
• دوبارہ پین میں ڈال کر اس میں آدھی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر پختے رکھ دیں
• شروع میں تین سے چار منٹ آٹھ تیز رکھیں، پھر آٹھ بائیں مٹی کر کے پانی خشک ہونے تک پختے دیں
• چوبیس سے اسی کر پختہ کرنے سے پہلے مکمل طور پر غلٹا ہونے دیں تا کہ کائنے میں آسانی رہے

پریزنٹیشن

پیش کرتے ہوئے اس کے قیلے کاٹ لیں اور چاہیں تو ایک چمچ ۱ الڈا اولیو آئل میں باکس فرائی کر لیں اور اپنی پسند کی سبزیوں کو ہلکا سا ہال کر بافرائی کر کے اس کے ساتھ پیش کریں۔

کوفتہ شاشک

اجزا:

چکن کا قلم
نمک
اورک لہسن پیاز
سفید مرچ پیسی ہوئی
کالی مرچ پیسی ہوئی
ڈش روٹی کے سائس
فرنٹش کریم
شروم
انکس کے گلزے
سرخ ٹیلہ مرچ
رین آکٹو
دھانت ساس
الڈا اولیو آئل
200 گرام
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
روہر
آدھی پیالی
چوتھہ آٹھ عدد
ایک پیالی
ایک عدد
ایک پکٹ
ایک پیالی
حسب ضرورت

ترکیب:

• اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے کوفتے تیار کر لیں، پختے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں نمک، اورک لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، چوراکا ہوئی ڈش روٹی کے سائس اور فرنٹش کریم ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
• اس مکسچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرن میں رکھ دیں
• شروم، ٹیلہ مرچ اور انکس کے ایک سائز کے گلزے کر لیں اور انہیں ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک اور سفید مرچ چھڑک دیں
• فراینگ پین میں تین سے چار چمچ ۱ الڈا اولیو آئل کو ملا کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے
• دھانت ساس بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ میدہ اور دو کھانے کے چمچ ۱ الڈا اولیو آئل کو ملا کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے
• پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ چکن پاؤڈر، آدھا چائے کا چمچ لہسن پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ پیسی ہوئی اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ پیسی ہوئی ڈال کر ملا لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ملا لیں اور آخر میں آدھی پیالی مکس کیا ہوا چٹوڑ چڑ شامل کر کے چوبیس سے اسی لیں
• آٹھ گھنٹی کو پکٹ پر دے گئے نام کے مطابق نمک لے پانی میں ہال کر چھانی میں ڈال کر نکھالیں اور اسے دھانت ساس میں ملا لیں
• شاشک انک پر فرائی کئے ہوئے کوئٹوں کو سبزیوں کے ساتھ لگائیں، ڈش میں اسٹیکسٹی ڈال کر اس پر یہ انک رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اون میں 150c پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

یہ خوبصورتی سے سجی ڈش غذاغت سے مہر پور ہے کیونکہ اس میں چکن کے ساتھ سبزیوں بھی شامل ہیں۔

اجزاء

والذاك وظ آمل

ترکیب:

پریزنٹیشن

یہ ہلکے مصالحے کے ساتھ بنی ہوئی مزیدار چھلکی کسی بھی وقت کئے کمانے کے لئے موزوں ہے اور اس میں چھلکی کی خوشبو میں رہنے ہوئے آلو کے چپس تیار کرنا کو بہت مزہ دیتے ہیں۔

نہاری

اجزاء:

دو گھانے کے چچ	دو گھانے کے چچ
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
تین عدد درمیان	تین عدد درمیان
دس سے بار عدد	دس سے بار عدد
دو گھانے کے چچ	دو گھانے کے چچ
دو گھانے کے چچ	دو گھانے کے چچ
ایک کھانے کا چچ	ایک کھانے کا چچ
ایک کھانے کا چچ	ایک کھانے کا چچ
ایک چائے کا چچ	ایک چائے کا چچ
ایک چائے کا چچ	ایک چائے کا چچ
ایک چائے کا چچ	ایک چائے کا چچ
ایک پیالی	ایک پیالی
آٹھ پیالی	آٹھ پیالی
ایک پیالی	ایک پیالی

ترکیب:

بڑی سمیت بونگ کا گوشت لے کر اس کے بڑے ٹکڑے کر کے دھوئیں اور اسے چین میں ڈال دیں۔ اس کے ساتھ ایک چارہ کافی مرچیں اور دس سے بارہ بیانی پانی ڈال کر گوشت گھٹنک پکا لیں۔
سونف، بڑی الائچی کے دانے، ہونٹھ اور چلی کو بار یک پیس پیس، دہی میں ٹمک، لال مرچ، پیسا ہوا دھنیا، قریرہ اور پے ہوئے مصالحے ملا لیں۔
ایک علیحدہ چین میں ڈالنے والا گوشت آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو نہری لٹرائی کریں۔
پس ڈال کر ایک سے دو منٹ بیکسا فرائی کریں اور پھر ڈال کر اچھی طرح خوشبو آئے تک بھوئیں۔
اس میں مصالحے کا کچھ ڈال کر آبی در بھوئیں کر تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھوئیں۔
بجٹی کو چھان کر ڈالیں اور کئی آٹھ بریس سے چھپس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریز فیس

نہاری کلاش میں نکالتے ہوئے معجز کے گلوں نے ڈال دیں۔ یورک، ہراوینیا، جری سرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ

مگر مگر تمہاری کوڑوش میں نکالیں اور بار یک کٹے ہوئے اور ک، ہر ادھیا، ہری مرغیں اور لیوں سے سجا کر مان کے ساتھ پیش کریں۔



بیکڈ ڈرم اسٹکس

اجزاء:

ایک کلو	چکن ڈرم اسٹک
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	لہسن پسا ہوا
ایک کھلنی	ہرا دھنیا
چھوٹے آٹھ عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پیسی ہوئی
آدھا چائے کا چمچ	چائے کا تھک
چار کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
دو عدد	اٹھ
حسب ضرورت	میدہ
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا
دو سے تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوک لک آئل

ترکیب:

• چکن ڈرم اسٹک کو صاف دھو کر ہلکے ہلکے کٹ لگائیں۔ بڑے تین میں دس سے بارہ پیالی پانی اٹلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ڈرم اسٹک ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائیں۔
• ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو ملا کر باریک چیس لیں اور اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چائے کا تھک اور لیموں کا رس اچھی طرح ملا لیں۔ چکن ڈرم اسٹک کو اس مصالحے سے مرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• اٹھ دن کو چینٹ کر ڈالڈا کوک لک آئل میں سفید مرچ ملا لیں، میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا لگ لگ کر رکھ دیں۔
• میرینٹ کی ہوئی ڈرم اسٹک کو پہلے میدے میں رول کریں، پھر چھلنیس ہوئے اٹھ سے تین آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھیر کر پھر دو سے تین منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
• اوون کو 180C پر پھر دو سے تین منٹ پہلے گرم کر لیں، پھر اوون فرے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوک لک آئل لگا کر ڈرم اسٹک کو رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں۔
• دس سے پھر دو منٹ بعد ٹرے کو تھوڑا سا باہر نکال کر ڈرم اسٹک کو پلٹ دیں۔ دس منٹ نہ بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل جلا دیں اور ڈرم اسٹک کو ڈالڈا کوک لک آئل سے برش کر دیں، پانچ سے سات منٹ بعد نہری ہوئے پر نکال لیں۔
چلی گارلک ساس بنانے کے لئے: چھن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوک لک آئل کو درمیان آئی پروٹنٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ کئی ہوئی الال مرچ اور ایک چائے کا چمچ کھلا ہوا لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرانی کریں۔ پھر اس میں ایک پیالی نمٹاؤ پیسٹ، آدھی پیالی نمٹاؤ پیپ، دو کھانے کے چمچ سرکہ اور حسب ذائقہ نمک ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں۔
پریزنٹیشن: گرم گرم بیکڈ ڈرم اسٹک کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔



موروکن سٹرس کیک

اجزاء:

100 گرام	ڈبل روٹی کا چورا
ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہلکے پاؤڈر
دو پیالی	چھنی
آدھی پیالی	اخروٹ کی گری
دو عدد	اٹھ
آدھی پیالی	کیڑے کے چھلکے
آدھی پیالی	لیموں کے چھلکے
آدھا چائے کا چمچ	دارچینی پیسی ہوئی
ایک پیالی	ڈالڈا کوک لک آئل
	شیرہ بنانے کے لئے:
آدھی پیالی	کیڑے کا رس
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
آدھی پیالی	چھنی
دو عدد	لوک

ترکیب:

• کیڑے اور لیموں کے چھلکوں کو صاف دھو کر باریک کٹ لیں اور اٹلنے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر اسے چھلنی میں ڈال دیں۔
• آدھی پیالی چھنی میں چار کھانے کے چمچ پانی ڈال کر ہلکی آئی پرائیوٹ کیڑے کا رس اور شیرہ گاڑھا ہو جائے پھر اس میں ابال کر رکھے ہوئے چھلکے ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکائیں۔ چھلکے سے آدھا کرٹھنڈے کر لیں۔
• ایک پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا، چھنی اٹھ سے تین اخروٹ، ہلکے پاؤڈر، دارچینی اور شیرے میں کپے ہوئے چھلکے ڈال کر ملا لیں۔
• علیحدہ پیالے میں اٹھ سے دو ڈالڈا کوک لک آئل کو ایکٹرک پیڑے سے چھلنیس اور اس میں ڈبل روٹی کے چورے والا پھر ڈال کر ملا لیں۔
• کیک ٹن کو برش سے چمکا کر اس میں پھر پھر کھانے کے چمچ کو اس میں ڈال دیں۔ پھر دو سے تین منٹ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں اس کو رکھ کر 180C پر ایک گھنٹے کے لئے بیک کر لیں۔ ٹھنڈا کر کے ٹن سے نکال لیں۔
• شیرہ بنانے کے لئے ایک چھوٹے تین میں کیڑے کا رس، لیموں کا رس، چھنی اور لوک ڈال کر ابال آنے دیں پھر دو سے تین منٹ پکائیں تاکہ چھنی اچھی طرح حل ہو جائے۔
پریزنٹیشن: کیک کو خوبصورت سے پلٹر میں رکھ کر اس میں کائے سے ہلکے ہلکے سوراخ کر دیں پھر اس پر گرم گرم شیرہ پھیلا کر ڈال دیں اور اس پر دست سے منفرڈ کیک کو پیش کریں۔



جلیبیاں

اجزاء:

میدہ
پیس
کھٹا دی
پٹھا سوڈا
نیم گرم پانی
VTF پاکی
شیرے کے لئے
چینی
پانی
زردے کا رنگ
کیوڑا مینس

ترکیب:

• میدہ اور پین کو ملا کر چھان لیں، پٹھا سوڈا ملا کر رکھ دیں
• دہی کو اچھی طرح پیسٹ کر میدے میں ملائے جائیں کہ اچھا گاڑھا سا پیسٹ بن جائے اور اس کچر کو ڈھک کر چھ سے آٹھ گھنٹے کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
• مومے سوئی کپڑے کے دو چوکور ٹکڑے لے کر اس کے درمیان میں اسی تاپ کا پلاسٹک کا ٹکڑا رکھ کر سلائی لگا دیں۔ اس کپڑے کے بالکل درمیان میں سلائی کر کے کا بج بنالیں
• جلیبی کا کچر اس میں ڈال کر چاروں گونوں کو سیٹ کر پوٹی کی طرح پکڑ لیں (اور چاہیں تو اس عمل کے لئے پلاسٹک کی پارکیک نوزل والی بوتل بھی استعمال کی جاسکتی ہے)
• پھیلے ہوئے فرائینگ چین میں VTF پاکی کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں اور کچر والی پوٹی کو مضبوطی سے ہاتھ میں پکڑ کر گول دائروں کی طرح ہاتھ کو گھماتے ہوئے فرائینگ چین میں جلیبیاں ڈالتے جائے
• ایک سے دو مرتبہ پلٹ کر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دوران چینی اور پانی کو ملا کر شیرہ بننے کے لئے ہلکی آج پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
• اتارتے ہوئے زردے کا رنگ اور کیوڑا ڈال کر اتار لیں۔ جلیبیوں کو فرائینگ چین سے نکال کر اس شیرے میں ڈالتے جائے

پریزنٹیشن

نہن سے چار منٹ کے بعد شیرے سے نکال کر سرونگ ڈش میں رکھیں اور گرم گرم پیٹیوں کو سنہری فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔



گاجر کا حلوہ اور گلاب جامن

اجزاء:

ایک کلو
سوچی
چینی
خشک دودھ کا پاؤڈر
چھوٹی الائچی
بادام پیسے
آخر وٹ کی گریاں
VTF پاکی
آدھی پیالی

ترکیب:

• گاجروں کو دھو کر پھیل لیں اور کدو کش کی مدد سے کش کر لیں
• خالی فرائینگ چین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیان آج پر پانچ سے چھ منٹ پکائیں تاکہ بھاپ سے گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
• کڑا ہی میں VTF پاکی کو درمیان آج پر دو سے تین منٹ کے لئے پکھا سا گرم کریں اور الائچی ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں سوچی ڈال کر خوشبودار بنائیں
• اس میں چینی ڈال کر تین سے چار منٹ تک چھ چلا لیں۔ جب تھنی پھلنا شروع ہو جائے تو گاجر ڈال کر چینی کا پانی خشک ہونے تک بھوئیں
• دودھ کا پاؤڈر تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور ذرا سی آج تیز کر کے اتنی دیر بھوئیں کہ کچی جلید ہو جائے۔ چوبیس سے اسیار لیں

گلاب جامن بنانے کے لئے:

ایک پیالی کھوپے میں ایک پیالی کھچر، آدھی پیالی میدہ اور آدھا چائے کا چمچ خشک پاؤڈر ڈال کر ملا لیں اور پھر دس سے بیس منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر نیم گرم VTF پاکی میں سنہری فرائی کر لیں۔ دو پیالی چینی اور ایک پیالی پانی کو تین سے چار منٹ پکا کر
• پتلا سا شیرہ بنالیں، اس میں چنگی مھر زردے کا رنگ اور آدھا چائے کا چمچ بھی ہوئی الائچی شامل کر دیں اور چوبیس سے اسیار لیں۔ گلاب جامن کو کھٹنے کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال کر بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گاجر کے حلوے کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پیسے اور آخر وٹ سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔
• مزہ دو بالا کرنے کے لئے آدھی پیالی کھویا ڈال کر پیش کریں۔ گلاب جامن کو احتیاط سے ڈش میں نکال کر پیسے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

بونگ کا گوشت

لہسن پسا ہوا

تمک

پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ثابت کالی مرچیں

ڈیڑھ کلو

دو کھانے کے چمچ

حسب ذائقہ

تین عدد درمیاں

دس سے بارہ عدد

لال مرچ پسلی ہوئی

دھنیا پسا ہوا

سفید زیرہ

سونف

بڑی الائچی کے دانے

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

سونٹھ

پہلی

دہی

سادہ آٹا

ڈالڈا کوکنگ آئل

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک پیالی

آدھی پیالی

ایک پیالی



ترکیب:

- ہڈی سمیت بونگ کا گوشت لے کر اس کے بڑے ٹکڑے کر کے دھولیں اور اسے پین میں ڈال دیں۔ اس کے ساتھ ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر گوشت بھنے تک پکائیں۔
 - سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پہلی کو باریک پیس لیں، دہی میں تمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالے ملا لیں۔
 - ایک علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیاں آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو سنہری قرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں۔
 - اس میں مصالے کا کچھ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں۔
 - بخنی کو چھان کر ڈالیں اور ہلکی آٹے پر تین سے پچیس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔
- پریزنٹیشن: گرم گرم نہاری کو ڈش میں نکالیں اور باریک کٹے ہوئے اورک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں سے سجا کر تان کے ساتھ پیش کریں۔